

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Escola Superior de Desenho Industrial



LIGA DA SAÚDE

**UM APLICATIVO QUE CRIA REDES
DE APOIO E GERA SAÚDE**

LUÍSA CUNHA OLIVEIRA

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Escola Superior de Desenho Industrial



LIGA DA SAÚDE

**UM APLICATIVO QUE CRIA REDES
DE APOIO E GERA SAÚDE**

LUÍSA CUNHA OLIVEIRA

Trabalho de Conclusão de Curso
Orientador: Daniel Portugal
RIO DE JANEIRO | Junho de 2021

Agradecimentos

Este projeto marca o fim de uma etapa muito importante na minha vida. Estou muito contente e emocionada por esse momento. Só tenho a agradecer a Deus e ao universo por me proporcionar tantas coisas incríveis na minha vida e tudo que passei na minha graduação. Quero agradecer também muitas pessoas que fizeram parte desses momentos que eu vivi.

Obrigada mãe por estar comigo, me apoiar, me amar tanto e me ajudar em tudo que eu preciso em todos os anos da minha vida. Obrigada por ser minha parceira. Obrigada ao meu pai, que infelizmente não está presente nesse momento, mas me deu muito amor e ensinamento nos meus primeiros 19 anos de vida. Obrigada aos meus irmãos, que são meus melhores amigos e nunca soltaram minha mão. Vocês todos me ensinam diariamente a me tornar uma pessoa melhor e são meu porto seguro.

Obrigada ao meu namorado, Jefferson, que está comigo desde o começo da faculdade e me deu tanto apoio emocional e ensinamentos de design. Você me dá carinho e amor nos momentos mais difíceis, e trouxe muita leveza para todo esse processo. Eu não conseguiria sem o seu apoio e o apoio da minha família.

Obrigada aos meus amigos de longa data, que acompanharam minhas mudanças, que vibram e torcem comigo sempre. Obrigada às beths que fizeram esses 6 anos de Esdi se tornarem maravilhosos e compartilharam comigo momentos incríveis e inesquecíveis.

Obrigada à turma 53 e todos os amigos que fiz durante a graduação, que participaram junto comigo em organizações de festa, capo e todos esses momentos vão ficar guardados na minha memória e no meu coração.

Obrigada ao Daniel, que me orientou, que me ensinou bastante, teve paciência e cuidado durante esse último ano. E obrigada à todos os professores da Esdi que me ensinaram e que me marcaram. E obrigada também àqueles que tornaram possíveis os nossos projetos de movimento estudantil.

Obrigada à instituição UERJ e a Esdi por me mostrar a importância de um ensino de qualidade gratuito, por me fazer crescer profissionalmente e pessoalmente ao conhecer realidades tão diferentes da minha. Vou levar pra sempre comigo tudo que eu aprendi e como eu amei essa instituição.

Sumário

I. INTRODUÇÃO.....	6	V. PROCESSO CRIATIVO.....	84
II. PESQUISA.....	9	5.1. Naming.....	85
2.1. Mapeamento.....	10	5.2. Wireframes e site map.....	86
2.2. Análise do mapa.....	15	5.3. Prototipagem.....	88
2.3. Definição do público.....	23	VI. ENCERRAMENTO.....	93
2.4. Entrevistas	26	6.1. Encaminhamentos futuros.....	94
2.5. Análise de similares.....	30	6.2. Considerações finais.....	96
III.DIRETRIZES.....	36	VII. REFERÊNCIAS.....	99
3.1. Diretrizes projetuais.....	37	VIII. ANEXOS.....	100
3.2. Definição do projeto.....	38	Anexo 1 Pesquisa desk	101
3.3. Segunda análise de similares.....	40	Anexo 3. Questionário e Entrevista.....	111
3.4. Referências Visuais.....	46	Anexo 4. Lista de observações da entrevista...	112
IV. RESULTADOS.....	48		
4.1. Identidade verbal.....	49		
4.2. Identidade Visual.....	50		
4.3. Funcionamento Geral do aplicativo.....	55		
4.4. Jornada do usuário.....	56		
4.5. Fluxograma.....	77		
4.6. Navegações alternativas.....	79		



I. INTRODUÇÃO

1. Introdução

Este projeto surgiu da percepção de que um número crescente de pessoas se encontra insatisfeita com o próprio corpo e com sua saúde, sem saber por onde começar alguma mudança. Um estudo publicado pelo Jornal Globo diz que 92% das mulheres brasileiras estão insatisfeitas com o próprio corpo (ESTUDO, 2011). E também há outra pesquisa que mostra que 37% dos brasileiros sofrem de dores crônicas, ou seja, dores que persistem por mais de três meses (ALBUQUERQUE, 2018).

Além disso, procurei alguns dados estatísticos sobre a saúde no Brasil, como índice de pessoas acima do peso. Segundo uma pesquisa do Ministério da Saúde, 53% da população brasileira está com excesso de peso (GANDRA, 2019). Outro dado relevante é o número de pessoas que morrem por doenças cardíacas. No Brasil, atualmente, esse número ultrapassa 170.000 óbitos por ano, segundo dados apresentados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (CARDIOMETRO, 2018).

Ao longo do ano de 2020, se falou bastante sobre ser saudável, uma vez que, com a pandemia, as pessoas começaram a se preocupar com a prevenção contra os efeitos mais graves da Covid-19. Além disso, houve

maior cuidado das pessoas com suas rotinas em casa, e com a prática de hábitos saudáveis em suas vidas. A mídia e alguns órgãos de saúde estão reforçando a necessidade do autocuidado, uma vez que médicos e hospitais estão focados nos tratamentos de infectados pelo Coronavírus. A Organização Mundial da Saúde recomenda o que denomina “sete pilares do autocuidado”, que incluem hábitos como: prática de esportes, alimentação balanceada, higiene, conhecimento do próprio corpo, diminuição de práticas nocivas como tabagismo e consumo de álcool, e cuidado com o uso inadequado de medicamentos (LOTTENBERG, 2020).

Dado esse cenário, concebemos como objetivo geral deste projeto auxiliar pessoas que buscam melhorar sua saúde. Porém, foi preciso compreender a amplitude desse objetivo, e fazer recortes para delimitar a proposta do projeto. Com esse intuito, realizamos uma pesquisa exploratória, na qual buscamos mapear diferentes compreensões do que significa “ser saudável”. Com base nesse mapeamento, foram definidos os recortes necessários para dar seguimento ao trabalho. Essa pesquisa exploratória será apresentada na seção 2.1, onde foi elaborado o mapa de conexões.

A pesquisa exploratória nos ajudou a identificar alguns perfis de pessoas, no que diz respeito aos modos de compreender “saúde”. Entre esses perfis, definimos um deles para direcionar o projeto, com o intuito de que essa percepção trouxesse insumos para embasar o processo de ideação do projeto. Após essa definição, foram feitas entrevistas e pesquisas mais aprofundadas sobre esse perfil. Assim pudemos ter conhecimento de suas dificuldades e necessidades.

A partir dessa compreensão, definimos as diretrizes projetuais, que serviram como base para encontrar soluções projetuais que interessem ao público escolhido. Com tais diretrizes e após sessões de ideação, chegamos aos resultados preliminares do projeto. Para validar e aprimorar o artefato, a fase seguinte, de prototipagem, foi essencial. A prototipagem será mostrada na seção 5.3, após a apresentação dos resultados finais, na seção 4.

Organizamos o projeto a partir da divisão de etapas do processo projetual apresentada no livro *Design Thinking: Inovação em Negócios* (VIANNA et al., 2012): imersão, análise e síntese, ideação e prototipação.



II. PESQUISA

2. Pesquisa

A pesquisa desse projeto foi dividida em duas etapas. A primeira etapa foi um mapeamento sobre diferentes percepções do tema vida saudável, que serviu para entender os campos distintos de compreensão sobre tal tema. Assim foi feita uma análise e foram montados certos perfis. Explicarei com mais detalhes a natureza desses perfis em 2.2. A segunda etapa foi após a escolha do perfil que o projeto se direcionou, com um aprofundamento específico sobre o perfil.

2.1 Mapeamento

O tema “vida saudável” é discutido e entendido de maneiras diversas, tanto entre profissionais da área da saúde, como na internet, conversas entre amigos, entre outros ambientes. Por isso, para iniciar a pesquisa, foi importante se abrir para todos esses entendimentos do assunto, de forma a ampliar a compreensão do tema.

Inicialmente, fiz uma Pesquisa Desk, ferramenta de Design Thinking sugerida por Vianna e colaboradores (2012, p.32). O assunto pesquisado foi “vida saudável”, entendida como um conjunto de práticas que abrange conceitos diversos. As palavras-chave utilizadas para a busca foram “saúde”, “hábitos”, “vida saudável” e “qualidade de vida”. Para isso, a pesquisa foi feita em diversos sites, vídeos, cursos e séries para desvendar o que se falava sobre o tema.

De início, o foco foi entender como cada pessoa ou grupo de pessoas definia o que é ser saudável. Assim, foram compilados diversos enunciados sobre o assunto, que englobam, falas, definições, imagens, peças publicitárias, textos e notícias. Todos os enunciados coletados podem ser visualizados de forma mais detalhada no Anexo 1. Abaixo, elencamos alguns enunciados par-

ticulamente representativos por apresentarem idéias bastantes díspares sobre o assunto.

“Ser saudável é viver em contato com a natureza, de forma sustentável”; “Ser saudável é manter um equilíbrio da vida com alimentação baseada em plantas, redução do estresse, se exercitar com frequência, se manter perto de pessoas que ama para ter momentos de felicidade.”; “Ser saudável é tentar se exercitar e diminuir os industrializados” .

Depois dessa busca, todo o material foi disposto em um mapa no qual procurei agrupar os enunciados, de modo a evidenciar as similaridades e oposições entre diferentes associações evocadas pela ideia de “saúde”.

Abaixo está o quadro geral (figura 2) que foi feito com o agrupamento dessas falas, e também elenquei um detalhe (figura 3) para que seja possível ler parte dessas conexões que foram feitas. Para uma visão mais detalhada e completa da imagem, acesse o link apresentado junto a figura 2.

Para montar o mapa, busquei situar espacialmente tais enunciados, como uma forma evidenciar visualmente

essas conexões e oposições. Então, os enunciados que estavam próximos uns dos outros abordavam ideias mais parecidas do que as que estão mais distantes.

Por exemplo: (1) “ser saudável é poder fazer uma trilha” tem conexão tanto com os enunciados (2) “Ser saudável é viver em contato com a natureza” quanto com o (3) “Para ser saudável precisamos praticar exercício”, porém está em oposição a (4) “ ser saudável é não comer biscoito, doce, nem refrigerante”. No mapa eles foram dispostos da seguinte forma (figura 1): enunciado (1) está localizado na parte direita superior do mapa, enquanto o (3) se situa na parte inferior do canto direito, o (2) na parte superior no centro do mapa e, por fim, o (4) no canto inferior esquerdo. Assim, percebe-se que o (1) está próximo tanto do (2) quanto do (3). Porém o (2) e (3) não possuem uma conexão direta entre si e por isso estão mais distantes. Enquanto o (4) está distante de todos os outros.

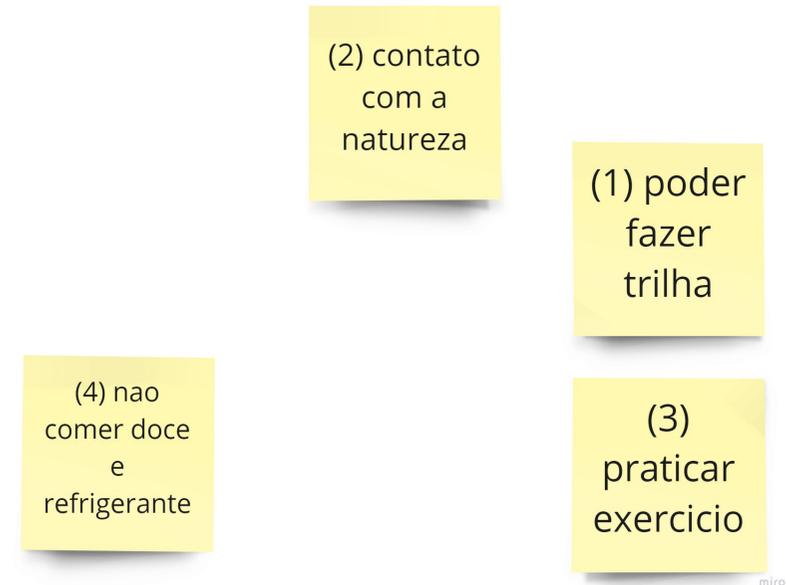


Figura 1: exemplo de montagem do mapa de conexões



figura 2: mapa de conexões completo, link para acesso: https://miro.com/app/board/o9J_IAEMBxc=/



Figura 3: detalhe do mapa de conexões: centro

Para montar esse mapa, coloquei no centro enunciados que tinham como base o pensamento de que, para ser saudável, era importante ter equilíbrio entre diversos aspectos de sua vida. Dali, foram feitas certas ramificações como, de um lado o cuidado com a mente, de outro lado o cuidado com o corpo, em outro canto o contato com a natureza, entre outras ideias. Ainda assim, observando cada enunciado, um a um dentro do mapa, alguns deles se ligavam a pontos opostos do mapa. Para demonstrar essas conexões, utilizei linhas que conectam esses enunciados de pontos distintos do gráfico.

Organizando dessa forma, atribui certos títulos para melhorar a visualização desses campos criados, que estão representados com os quadrados laranjas. Enquanto os quadrados amarelos são os enunciados retirados da pesquisa. Demos o nome desse mapa de : “mapa de conexões”.

Ao fazer esse mapa, ficaram mais claros certos campos de pensamentos. Entendemos de forma mais aprofundada os valores que cada grupo de pessoas busca quando pensa em “ser saudável”. Essa pesquisa foi es-

sencial para entender melhor quais são as diferenças entre os pensamentos e valores de cada público.

2.2 Análise do mapa

Ao entender melhor todas essas conexões e observar certos valores que se repetiam nos enunciados, foi possível unificar as informações e elaborar perfis, com o objetivo de identificar comportamentos, valores e motivações em relação à vida saudável. Cada perfil sintetiza um modo de relação com a “saúde” ou com uma “vida saudável”; isto é, reúne algumas das principais ideias, práticas e valores que definem, para certo grupo, esse objeto. O perfil, portanto, ajuda a entendermos o que é relevante para certo grupo de pessoas na lida com a saúde.

Esses perfis foram montados a partir da síntese das compreensões vindas do mapa. Para isso, reuni particularidades de cada grupo que dizem respeito aos modos de falar, agir e avaliar o que é ser saudável ou viver de forma saudável. Em seguida, atribuí a cada um deles um título que tenta resumir suas características principais, elaborei uma breve descrição do perfil e selecionei algumas imagens que evocam aspectos fundamentais de sua relação com a saúde. Além disso, coloquei alguns enunciados retirados do mapa, que ajudam a entender o núcleo de cada perfil. Os perfis criados são os seguintes:

Toda naturalzinha

Essas pessoas estão preocupadas em se alimentar e viver da forma mais natural possível. Acreditam que dessa forma elas terão saúde, sem colocar “químicas” em seus corpos. Por isso, tentam consumir alimentos naturais, sem corantes e conservantes, tentam usar cosméticos naturais e viver em contato com a natureza sempre que possível. Além disso, costumam se preocupar com sustentabilidade e com o lixo que geram.



"Ter controle sobre o próprio alimento, saber de onde vem, como foi manipulado"

"é estar em contato com a natureza"



Eu só quero é ser feliz

Essas pessoas acreditam que ser saudável é sinônimo de ser feliz, fazer tudo que traga felicidade. Assim, se preocupam em estar cercados de pessoas que amam, fazer atividades que gostam, comer alimentos que possam deixá-las felizes. Respeitar seu próprio corpo e seu bem-estar são as preocupações mais importantes para esse perfil.

"ser saudável
é ter
momentos
de prazer"

"estar feliz
e cercado
de pessoas
que gosta"



Envelhecer é uma arte

Para esse grupo, ser saudável significa viver por muito tempo, com seus filhos, netos e bisnetos. Sua principal preocupação é evitar doenças, como Alzheimer e a perda de lucidez, etc. Por isso, buscam se exercitar e exercitar o cérebro. Este perfil se preocupa em se manter independente, com capacidade e disposição para fazer o que gosta como conversar com pessoas, fazer sua própria comida, saírem para passear.



"Ser saudável é viver com seus filhos, netos e até bisnetos podendo brincar, rir"

"Com saúde nós podemos viver e saborear uma vida longa com plenitude"



O caminho do meio

Esse perfil busca o equilíbrio em diversos aspectos de suas vidas, como alimentação, exercício físico, mente, vida social e espiritualidade. Acredita que é no equilíbrio que podem ser de fato saudáveis, sem exagerar ou radicalizar, nem mesmo focar em um só aspecto. Estas pessoas relacionam o conceito de ser saudável com ter uma rotina que visa o bem-estar físico, emocional e mental e que pode, inclusive, ajudar na prevenção de várias doenças.



"Manter um equilíbrio da vida com alimentação baseada em plantas, redução do estresse, se exercitar com frequência, se manter perto de pessoas que ama para ter momentos de felicidade"

"Alguns aspectos são determinantes para uma vida saudável, como o ambiente social e econômico, o físico e as características e comportamentos individuais das pessoas."



Mente sã, corpo são

Esse grupo de pessoas acredita que cuidar da mente e do espírito é a melhor forma de estar saudável. Cuidar da saúde mental, praticar meditação, cuidar dos pensamentos, se manter em paz, buscar espiritualidade é uma maneira eficiente de se manter saudável pois, como consequência, elas conseguem cuidar do corpo e manter bons hábitos.



"estar com
a saúde
mental em
dia"

"ser saudável e se
se sentir bem, e
ter consciencia do
momento
presente"



Se não sinto dor, tô ótimo

Essas pessoas acreditam que o mais importante para estar de fato saudável é ter exames bons, não sentir dores, problemas de digestão, incômodos. Para essas pessoas, o importante é ter um corpo funcionando bem, conseguir se movimentar, ir ao banheiro e não sentir dores ao longo do dia.



"Ser saudável é Não sentir seu estomago doendo, pq não é normal não conseguir ir no banheiro."

"Saúde é a ausencia de doenças"



Quero ser magra e saudável

Essas pessoas estão preocupadas em terem um corpo mais magro, ou mais definido. Elas acreditam que ser saudável significa ter uma gordura corporal baixa, que é possível ver se uma pessoa é saudável olhando o corpo dela. Elas possuem uma alimentação, no geral, mais baseada em alimentos naturais e pouco gordurosos, pois estão mais preocupadas com a quantidade de calorias. A rotina dessas pessoas é focada em exercício físico, contagem de calorias e preocupação estética.



"ser
saudavel é
ser magro"

"comer
pouco e fazer
exercicio
físico"



2.3 Definição do público

Após traçar esses perfis, o procedimento seguido foi de selecionarmos um perfil com o objetivo de basear a ideação nas particularidades desse perfil específico. Para que, desse modo, o projeto pudesse dialogar diretamente com a forma de pensar desse público e em oposição com outros modos de pensar, como vistos anteriormente. Essa escolha foi uma etapa da pesquisa que precede uma nova pesquisa mais aprofundada sobre o público escolhido.

O perfil escolhido foi “O caminho do meio”. Este busca o equilíbrio em diversos aspectos de suas vidas. Acredita que é no equilíbrio que podem ser de fato saudáveis. Estas pessoas relacionam o conceito de ser saudável com ter uma rotina que visa o bem-estar físico, emocional e mental. A saúde é pensada a partir principalmente das seguintes dimensões: alimentação, exercício físico, trabalho, vida social e o cuidado com a mente.

Alimentação: para o “caminho do meio”, alimentação saudável é aquela baseada em “comida de verdade” ou seja evitando alimentos ultraprocessados. Baseia sua alimentação do dia a dia mais em alimentos in natura e pouco processados como legumes, verduras, frutas,

sementes, grãos e carnes. Mas se permite fazer exceções em alguns momentos, como em algum evento social ou dia especial.

Exercício físico: esse grupo de pessoas também enxerga a importância de movimentar o corpo. Escolher qualquer tipo de atividade regular que permita que a pessoa se movimente, independente da intensidade, a ideia é escolher algo que a pessoa goste e assim possa se exercitar com regularidade com o intuito de gerar saúde e boas sensações.

Trabalho: Para esse perfil, além de manter o cuidado com as outras áreas é importante também cuidar da sua vida profissional. Estudar, trabalhar, pesquisar, independente da atividade. Esse perfil dá valor a essas atividades, pois ele entende a necessidade do trabalho em termos de dinheiro e satisfação. A falta de empenho na vida profissional causa uma sensação de fracasso.

Vida social: É essencial ter conexões com outras pessoas, como familiares ou amigos. Se reunir com pessoas queridas, ter momentos de lazer, poder contar com essas pessoas é muito importante para esse grupo.

Além de, nessas relações, haver um apoio emocional, também gera momentos de felicidade, de risadas e trocas. Para essas pessoas é muito importante manter esses contatos sociais com certa frequência.

Cuidado com a mente: para o perfil, esse cuidado envolve práticas de meditação, terapia com psicólogos, ter um sono de qualidade e dias de descanso. Essas pessoas buscam tais práticas na tentativa de se manter mais calmo, controlar suas emoções e evitar ansiedade, picos de estresse e insônia. Com tais cuidados com a mente, o perfil consegue ter mais produtividade e manter suas atividades de se exercitar, se alimentar bem.

O perfil tenta praticar atividades que o mantenham em equilíbrio e que possa ter uma vida saudável de forma leve, de forma que ele saiba dosar seus hábitos, que se sinta livre de fazer exceções se for necessário. O intuito de manter esse cuidado com as diversas áreas de sua vida é para o manter feliz e satisfeito pois isso significa saúde para essas pessoas.

Reuni diversas imagens que demonstram o universo desse perfil para mostrar o que esse perfil faz, mostrando algumas situações da vida do perfil. Mas também busquei trazer essa compreensão no sentido abstrato em relação a cores e formas. Abaixo apresento esse quadro de referências visuais.



Figura 4: Referências visuais do perfil “O caminho do meio”

2.4 Entrevistas

Em seguida, foi feita uma entrevista somente com pessoas que poderiam se encaixar nesse perfil, com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre certas características desse perfil. O foco desta pesquisa foi entender as dificuldades cotidianas que essas pessoas enfrentam, o que geralmente as ajuda e as influências que elas recebem.

Essas entrevistas foram realizadas por meio de ligações telefônicas com 8 pessoas. Além dessas entrevistas por telefone, foi feito um questionário voltado exclusivamente para prestadores de serviços (como nutricionistas, terapeutas, professores de educação física) e influenciadores digitais, que produzem conteúdo sobre vida saudável. Esse segundo questionário mencionado foi respondido por 11 pessoas.

Como a entrevista estava voltada para o perfil “Caminho do meio”, busquei pessoas que poderiam se encaixar nas características desse perfil. Então, essa seleção foi baseada no que a pessoa postava sobre vida saudável em suas redes sociais, ou os perfis dos quais ela seguia. Para validar isso, a primeira pergunta de todas as entrevistas e do questionário era “o que é ser

saudável para você?”. Dessa forma, pude ter certeza analisando as respostas, se elas se encaixavam com o perfil, e se a pesquisa poderia ser validada.

Algumas outras perguntas feitas em ambos os casos foram: “Você se considera saudável?” “(Se sim) Você sempre foi saudável ou foi algo que precisou mudar na sua vida?” “Você teve alguma dificuldade?” “Qual a influência das pessoas à sua volta no seu estilo de vida?” “O que mais te ajudou nesse processo de mudança e/ou manutenção de vida saudável?” Para ver todas as perguntas que foram feitas, é possível ver no Anexo 3.

Vale ressaltar que observei que a maioria das pessoas que se encaixam nesse perfil e se disponibilizaram para participar da entrevista, são mulheres, de variadas idades. Além disso, os influenciadores sobre tal assunto e prestadores de serviço são em sua maioria do sexo feminino também.

Por acaso, a maioria das pessoas entrevistadas relatou que se consideram saudáveis atualmente, mas que não foram saudáveis a vida toda, e que estão há alguns anos em processo de mudança. Os prestadores

de serviço entrevistados também enfrentaram mudanças em suas vidas, e além disso, atualmente assistem e auxiliam outras pessoas que estão nesse processo de transformação de seus estilos de vida.

A maior parte das pessoas também contou sobre a importância que a família ou amigos próximos tiveram nessa mudança e manutenção. Essa influência acontece de diversas maneiras, como por meio do incentivo, da participação, ou até mesmo servindo de exemplo para essas pessoas. Em alguns casos, essas influências ocorriam também de forma negativa, ao não acreditar, julgar e atrapalhar a pessoa que está querendo mudar. Grande parte das pessoas reforçou que ter uma rede de apoio facilita muito o processo, elas conseguem se sentir mais motivadas.

Durante essa etapa, eu pude entender melhor o universo do perfil, como ele se sentia, o que ele buscava, quais eram seus maiores obstáculos para, assim, entender como meu projeto poderia ajudá-lo. Então, concomitantemente com a realização das entrevistas foi montado um “mapa de empatia”, nos moldes proposto por Viana e colaboradores (2012, p. 83). Essa ferra-

menta serviu para visualizar diversos aspectos importantes para o perfil “o caminho do meio”. Com o objetivo de esclarecer o que os “caminhantes do meio” veem (o que influencia a opinião deles, onde eles buscam informação), o que eles ouvem (como é o ambiente a sua volta, como é o círculo social), o que eles fazem e falam (como esse perfil se porta em público), o que eles pensam e sentem (quais são as reais preocupações, sentimentos e vontades), quais são seus obstáculos (quais dificuldades enfrentam, quais são suas frustrações e pontos de dor) e por fim quais são suas necessidades (quais os pontos de conquista e felicidades). Pode ser visto o resultado dessa ferramenta abaixo na figura 20.

Além desse “mapa de empatia”, foi possível clarear mais informações como as dificuldades que esse perfil apresenta para aplicar e para manter hábitos que considera saudáveis em suas vidas. Essa informação era um dos objetivos iniciais das entrevistas e questionários. Além disso, também conseguimos entender o que os ajudou nesse processo, essa informação é importante para pensar em possíveis soluções para o projeto. E, por meio dessas entrevistas, mas também de observações, conseguimos entender os atores que influenciam

as opiniões e os que atendem algumas necessidades desse perfil de manter esse estilo de vida. Essa lista poderá ser vista detalhadamente no Anexo 3.

Observou-se nessa pesquisa que muitas pessoas demonstram que gostam e sabem a importância de seguir os hábitos saudáveis, porém apresentam algumas dificuldades de mantê-las como a preguiça e a falta de motivação. O esforço para manter essas atividades esbarra no cansaço do dia a dia e dessa forma as pessoas sentem dificuldade em se sentir animadas. Foi relatado que quando esse esforço depende somente da própria pessoa, sem qualquer incentivo externo isso se torna ainda mais difícil.

Mais um ponto que foi ressaltado tanto por médicos da área quanto por “pessoas comuns” é que algumas mudanças no corpo e na saúde, por meio da aplicação de hábitos saudáveis, são vistas somente a longo prazo. E por esse motivo, as pessoas se sentem desestimuladas. Algumas entrevistadas relataram que gostariam de ver mudanças imediatas, e que principalmente no começo do processo, pensavam que todo esforço estava sendo em vão por não notar diferenças. Porém, no

longo prazo, nota-se grandes melhoras na saúde e no corpo.

Outra informação interessante que eu obtive ao longo dessa pesquisa foi que esse perfil busca entender o que é melhor para a sua saúde, com informações de profissionais, mas respeitando sempre o que é importante para o seu corpo e sua mente. Eles gostam de buscar conhecimento e de entender práticas que podem ser boas ou ruins para o seu corpo. Mas, acima de tudo, buscam a individualidade e como eles se adequam ao que os profissionais dizem. Por isso, não gostam que isso seja tratado como obrigação. Uma vez que esse perfil busca equilibrar o que é adequado em todos os aspectos de sua vida, se permitindo em alguns momentos consumir ou fazer algo que não seja tão bom para sua alimentação, por exemplo, por entender que dessa forma estará priorizando benefícios para outros aspectos de sua vida, como por exemplo, um evento social com seus amigos.

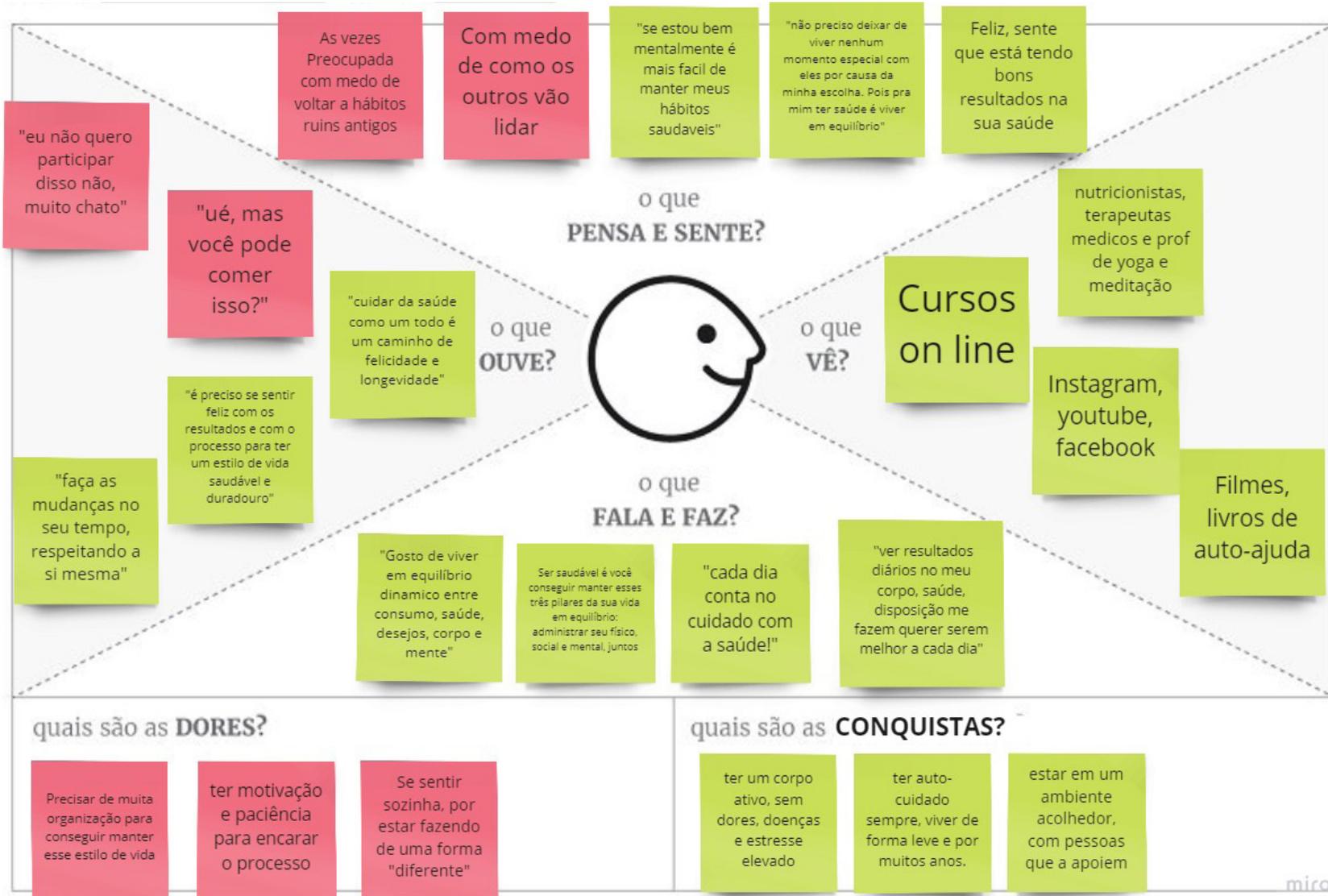


Figura 5: Mapa de empatia dos caminhantes do meio

2.5 Análise de similares

Para ajudar na ideação, seguimos em uma investigação de serviços e produtos que promovem saúde e pareçam dialogar com os “caminhantes do meio”. Essa pesquisa teve como objetivo, além de entender o que já existe no mercado para identificar oportunidade, perceber também de que forma esses artefatos (incluindo serviços e produtos) dialogam com o público-alvo.

Nessa procura, foram analisadas as propostas dos serviços, e como eles pretendem melhorar a saúde desse grupo de pessoas. Além disso, identifiquei pontos fortes e fracos de cada serviço em relação às necessidades do público que foram percebidas em toda a pesquisa.

Naturall Ser - Saúde Funcional

A Naturall Ser é uma empresa prestadora de serviços em programas de qualidade de vida e atendimento à saúde. Trazendo soluções para a vida profissional e pessoal, atua em empresas que valorizam a integração entre o ambiente de trabalho, e ações individuais voltadas para a saúde e bem-estar do indivíduo. Realiza trabalhos como: massagens, ginástica laboral, exames, palestras sobre postura e ergonomia, orientação nutricional, caminhada e exercícios, yoga.

De que forma é relevante para o público: Ao unir a rotina de trabalho, com práticas voltadas para a saúde, essas pessoas conseguem manter o seu trabalho sem abrir mão do cuidado com a saúde. Esse público, primeiramente, se identifica com a empresa que promove tais ações, e se sente bem, uma vez que ele consegue contemplar as suas preocupações e necessidades.

Pontos fracos: Esses serviços geralmente acontecem com uma baixa regularidade (como 2x por mês) ou até como forma de campanha, acontece por um tempo e finaliza. Seria interessante que fosse pensado como

algo mais regular e duradouro, ou então se fosse uma prática semanal da empresa.



Figura 6: ginástica laboral para funcionário



Figura 7: Orientação nutricional para funcionários

Plataforma de bem-viver

“Aulas funcionais, de alongamento, meditação, yoga, mentoria em mudança de hábitos. Você na sua casa, o seu profissional na dele, e todos se movimentando para manter o corpo e a mente saudáveis. As aulas acontecem por vídeo, através de aplicativos como WhatsApp.”

Serviços oferecidos: aulas de yoga, aulas de meditação, aulas de dança personal dancer, consulta com nutricionistas para prescrição e acompanhamento para uma reeducação alimentar até serviços de consultoria individual e para a família para fazer as compras e preparar os alimentos, consultoria de mudança de hábitos, personal trainers, programa para empresas (palestras inspiradoras, ginástica laboral, exercícios de mindfulness, sipat, mentoria).

De que forma é relevante para o público: A plataforma integra diversas áreas da vida que o usuário identifica, ela funciona tanto no âmbito individual, quanto no âmbito empresarial. Permite que os usuários consigam se cuidar e contemplar a maior parte de suas preocu-

pações. O serviço tem a vantagem de permitir que seja feito tanto de forma presencial quanto remoto, e ter um tratamento individualizado, buscando entender o que cada um deseja.

Pontos fracos: O serviço poderia ter alguma atividade que auxilie a vida social, como artigos explicando a necessidade de cultivar amigos, e a importância de se permitir ter momentos de lazer. Ou promover reuniões e atividades em grupos com aqueles que participam da plataforma



Figura 8: Apresentação do propósito da Plataforma Bem-viver

Cuidai

Ensina práticas de cuidado com a mente, corpo e alimentação. Fornece um blog de conhecimento sobre alimentos, sobre práticas de exercício, dicas. A plataforma possui o site, com tais conteúdos e o aplicativo (pago). Na plataforma é possível escolher focos para melhorar, por exemplo, reduzir estresse, trabalhar a ansiedade, melhorar alimentação, sair do sedentarismo (OBS: Essas classificações são interessantes já dialogam com o público uma vez que fogem de focos vistos comumente como emagrecer, ganhar massa). Esses focos podem ser mudados regularmente. A partir dessa escolha, o usuário receberá certas atividades para se fazer todos os dias, ele trabalha com o princípio de todo dia dar dicas de alimentação (como receita e outros conteúdos), o usuário pode colocar a foto do seu prato para alguns profissionais analisarem, recebe também exercícios para se fazer no dia e uma prática de meditação. Além disso, é possível marcar consultas e fazer perguntas para especialistas.

De que forma é relevante para o público: A plataforma integra Cuidado com a mente, exercício e alimenta-

ção. Sugerindo atividades diárias para a pessoa completar, as atividades geralmente são rápidas permitindo que sejam encaixadas no dia a dia. As consultas com profissionais dão credibilidade para a plataforma.

Pontos fracos: O aplicativo poderia possuir alguma forma de estimular mais os usuários, como alguns prêmios, bonificações. Além disso, no aplicativo não há nenhum tipo de interação com outras pessoas, o que poderia ser interessante para contemplar a área de “vida social” e claro uma rede de apoio. E ter também uma forma de contar um pouco sobre como foi o trabalho, o que a pessoa fez, para ela se sentir bem com isso.

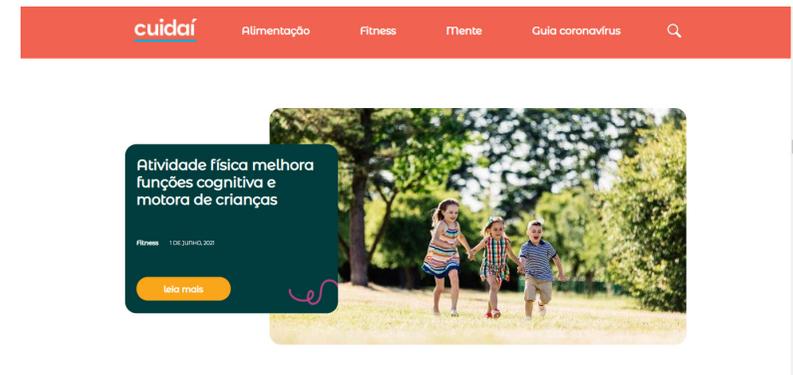


Figura 9: Site Cuidai

Tribo Saudável

Tribo saudável é uma comunidade de pessoas que compartilham suas experiências e suas conquistas na vida saudável. A plataforma possui aulas de treinamentos, aulas de alongamento e exercícios. Além dos exercícios físicos, a plataforma trabalha os 4 pilares da saúde (sono, mente, alimentação e exercício físico) fornecendo aulas e informação sobre esses assuntos.

De que forma é relevante para o público: A plataforma garante que os alunos tenham diversos aprendizados e possam colocar em prática em suas rotinas. Garantindo que é possível fazer quantos treinos quiser e de qualquer lugar. Ou seja, isso ajuda aqueles que possuem pouco tempo para se dedicar a atividades de saúde. Além disso, possui uma comunidade de pessoas que estão no mesmo processo e podem compartilhar de dificuldades e conquistas.

Pontos Fracos: a plataforma acaba sendo mais voltada à prática de exercícios e contato com outras pessoas, e abrange de forma mais superficial sobre outras questões como cuidado com a mente e alimentação.



Figura 10: Site Tribo saudável

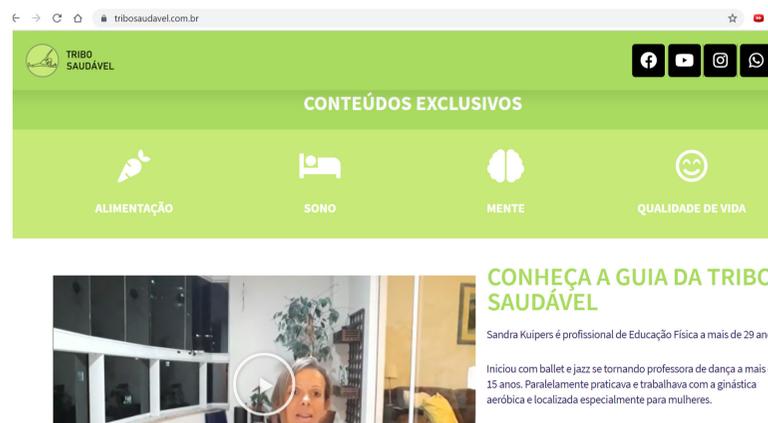


Figura 11: Site Tribo Saudável

Essa pesquisa de análise de similares foi útil para compreender caminhos e ter ideias de possíveis alternativas para entregar valor para o perfil de forma adequada. Com essa pesquisa foi importante notar como podem ser feitas essas soluções e melhorias em cima de cada um desses serviços.



III. DIRETRIZES

3.1. Diretrizes Projetuais

Após a pesquisa apresentada anteriormente, foi possível identificar caminhos relevantes para o desdobramento do projeto. Com base em tudo que aprendemos, foram definidas diretrizes projetuais que serviram de insumos para a etapa de geração de ideias.

Ao traçar os perfis, compreendemos que os “Caminhantes do meio” entendem a vida saudável como o equilíbrio de diversas áreas da sua vida. Seguiu-se daí a primeira diretriz: o projeto precisa incorporar uma ideia de saúde que harmonize diversas dimensões da vida, especialmente: alimentação, prática de exercícios, trabalho ou estudo, cuidado com a mente e vida social.

Além disso, é preciso levar em consideração que o perfil não pode dedicar longas horas do dia para cada atividade, de modo que é importante fornecer a possibilidade de se fazer atividades curtas. Ao mostrar também a possibilidade de encaixar todas essas atividades no seu dia a dia, auxilia essas pessoas a se sentirem satisfeitas em todas essas áreas de sua vida.

Como foi observado nas entrevistas, um fator de grande importância para essas pessoas é ter uma rede de apoio. Por mais que o projeto não consiga intervir em

todas as famílias e amigos, essa rede pode ser criada dentro do próprio produto, unindo um grupo de pessoas que estejam passando pelas mesmas dificuldades. Essa rede pode auxiliar no incentivo, além de ser também uma forma de cuidado com a vida social e um estímulo a momentos de lazer.

Outro fator que foi mencionado nas entrevistas foi dificuldade de manter uma constância dos hábitos. As pessoas entendem e gostam de seguir um estilo de vida saudável, porém apresentam dificuldade em se manter no ritmo por mais tempo. Um dos motivos de que essa dificuldade ocorra é a dificuldade de conciliar o trabalho e tarefas de casa com hábitos saudáveis, mas também a falta de motivação e o desânimo para seguir as tarefas.

Juntando os principais pontos mencionados, o equilíbrio, a união e a motivação, podemos apresentar então, como um objetivo mais delineado deste projeto, que já incorpora as diretrizes: promover saúde por meio da união entre pessoas que possam se motivar mutuamente, oferecendo uma rede de apoio que compreenda a importância de uma vida equilibrada e impulse as conquistas individuais.

3.2 Definição do projeto

Como indicam as diretrizes apresentadas na seção anterior, nosso desafio era promover a união entre pessoas que buscam uma vida saudável à moda dos caminhantes do meio. Considerando o atual contexto de pandemia, para responder a tal desafio, nos voltamos para o universo digital. Então chegamos à proposta de um aplicativo no qual os usuários poderão conhecer pessoas, criar uma rede de apoio, celebrar pequenas conquistas ganhando medalhas por completarem suas tarefas, e se sentirem motivados para continuar. Esse aplicativo atua como um serviço por se caracterizar no resultado de relações humanas em busca de satisfazer uma necessidade.

A escolha por um artefato digital deu-se por causa do momento atual, em que as pessoas estão em isolamento social, com acesso restrito a serviços e encontros sociais. O fato do aplicativo estimular um contato social, além de ajudar na motivação, como mencionado nas diretrizes, pode auxiliar bastante no isolamento que a pandemia exige.

O aplicativo, por ser de fácil acesso, também resolve problemas de falta de tempo. Como uma das diretrizes é fornecer a possibilidade de criar atividades rápidas, o

uso por meio do aplicativo também pode ser ágil.

O serviço busca gerar um sentimento de força nos usuários pois, como foi relatado nas entrevistas, muitas vezes falta motivação para manter os hábitos, e é necessário que esse grupo de pessoas ajude o usuário a se manter firme e forte na manutenção de uma vida saudável. Cada dia, por meio do aplicativo, se busca força e parceria para cumprir seus objetivos e conseguir completar cada tarefa. Além disso, em dias mais difíceis o grupo poderá se apoiar com o objetivo de vencer barreiras.

Para lidar com a falta de motivação, o serviço busca utilizar linguagens e funcionalidades que façam com que os usuários do aplicativo se sintam felizes e orgulhosos de si. É possível que o usuário possa acompanhar sua trajetória, por meio de calendários e gráficos. Além disso, é utilizada a gamificação para bonificar a pessoa por cumprir suas metas e para estimular que ela continue fazendo.

Há no mercado vários exemplos que mostram que a gamificação pode ajudar no engajamento dos usuários no aplicativo. Em um e-book lançado pela MJV, sobre

gamificação se diz que “A Gamificação se apropria dos mecanismos de engajamento utilizados nos jogos para resolver problemas práticos” (VIANA et al, 2017). Os jogos podem ajudar os usuários e se engajarem e se motivarem, por dar ao usuário recompensas e mudanças de níveis.

Outro aspecto central do serviço é relacionado a idéia de criar redes de apoio, e parceiros que auxiliem os usuários na manutenção dos seus hábitos. Esse conceito já é bastante utilizado por livros de auto-ajuda que se referem a saúde. Gretchen Rubin, por exemplo, autora de “Better Than Before”, um livro sobre a formação de hábitos saudáveis, diz que a troca de responsabilidade é uma ferramenta importante para criar e quebrar hábitos. (RUBIN, 2015).

Portanto, foi decidido pela criação de um aplicativo para celular, que pode ser usado em qualquer lugar, com funcionalidades como gamificação e acompanhamento da trajetória e realização de metas. Esse aplicativo tem como objetivo central auxiliar a manutenção de hábitos saudáveis e promover saúde.

3.3 Segunda análise de similares

Após a definição da proposta do projeto, foi feita uma segunda análise de similares, onde busquei analisar alguns exemplos de aplicativos ou sites que oferecem esse serviço de permitir que pessoas se conectem em prol de mudanças e manutenção de hábitos ou para cumprir tarefas que podem ser difíceis.

Essa pesquisa não se restringiu a serviços que estavam relacionados somente a saúde, o foco era entender como eram feitas as conexões entre pessoas por meio de um artefato digital. Assim, foram encontrados alguns exemplos.

Mooc Lab

Esse site permite que você encontre outras pessoas que estejam estudando e tenha alguma compatibilidade com o usuário e que eles possam oferecer apoio mútuo, discutir conceitos, tirar dúvidas, ajudar a ter foco. É possível também entrar em grupos que estão estudando no momento e estudar junto com eles.

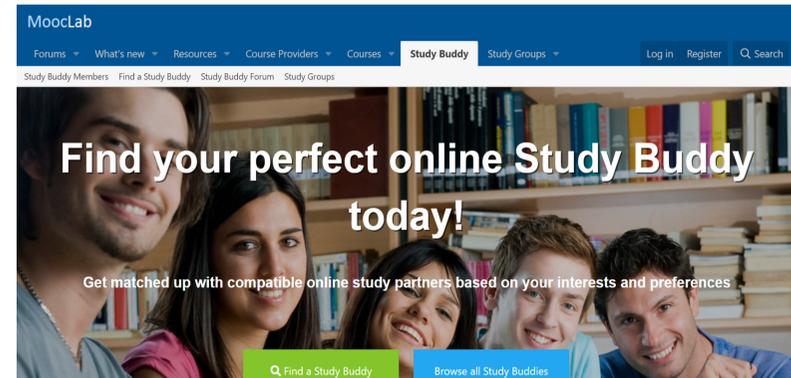


Figura 12: Pag inicial - Site Mooc Lab

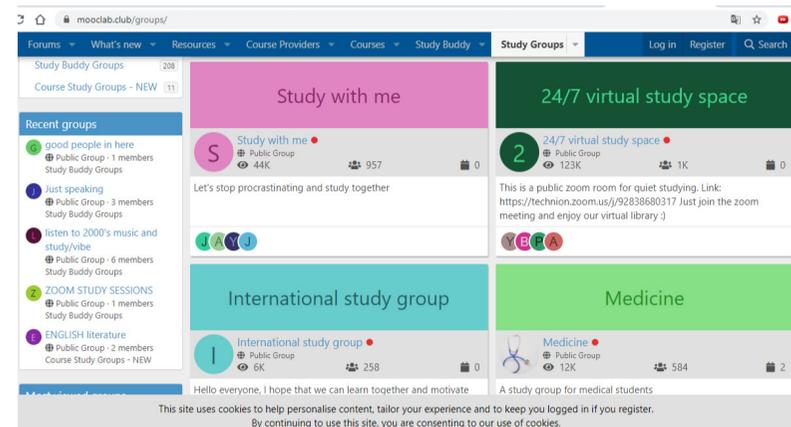


Figura 13: Salas e grupos abertos para estudo - Mooc Lab

Vídeos e Lives no Youtube

Existem várias pessoas que promovem lives com o intuito de se reunir com outras pessoas que também precisam fazer alguma atividade, como exercício, estudar, trabalhar, meditar. Assim, elas conseguem alguma companhia e podem estimular outras pessoas a cumprir a tarefa também.

Exemplos: <https://www.youtube.com/watch?v=1Cv0k-CB59J4>; <https://www.youtube.com/watch?v=VZw2fcx4NdU>; <https://www.youtube.com/watch?v=ttSyRVyb-F4g>



Figura 13: Vídeos do Youtube

Get Supporti

É um aplicativo que une duas pessoas diretamente que podem estabelecer suas metas em qualquer sentido, como estudar, fazer exercício, emagrecer, meditar. Independente da atividade, os dois comunicam entre si qual será a meta é todo dia eles conversam e marcam se fizeram a atividade ou não.



Figura 13: Site Get Supporti

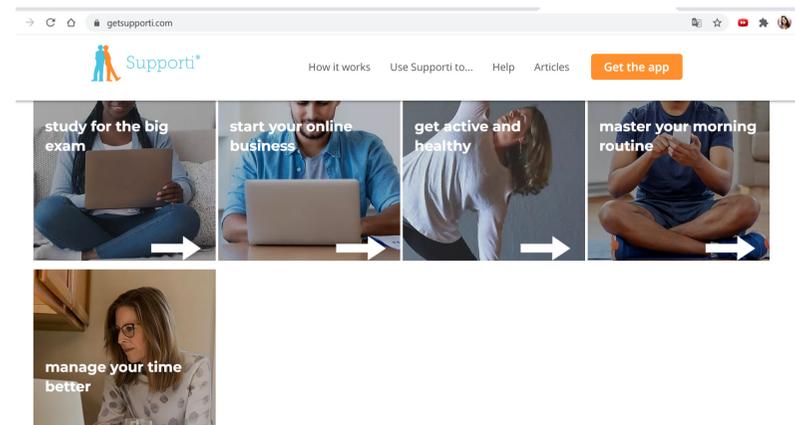


Figura 14: Site Get Supporti

Habitat

Esse aplicativo fornece ao usuário a possibilidade de criar hábitos, e a cada hábito você pode convidar amigos para eles realizarem com você. Cada hábito você pode convidar pessoas diferentes e formar outros grupos. No aplicativo também há a possibilidade de conversar por meio de um chat.

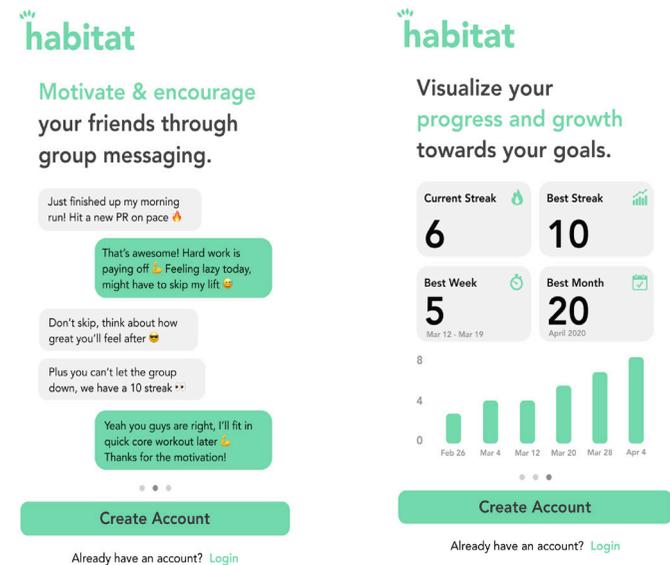


Figura 15 e 16: aplicativo habitat

Nessa busca, foi possível entender a importância de como essa ajuda vinda de fora pode auxiliar muito às pessoas a conquistarem suas metas. Aqui no Brasil, existem poucos exemplos de aplicativos nesse sentido, portanto além de entender a importância prática desta abordagem, parece ser uma alternativa interessante para se criar.

3.4 Referências visuais

Ao compreender que a experiência que o serviço deseja oferecer é que a união entre pessoas traga força e esse grupo consiga combater as dificuldades e cumprir suas metas. Foi necessário pensar em como tais conceitos poderiam ser traduzidos visualmente.

É comum encontrar serviços que trazem a ideia de saúde se relacionando a leveza e calma. Porém, o objetivo do projeto era transmitir a ideia de saúde junto com união e força. Dessa forma, foi elaborado um mood board que trouxesse esses conceitos visuais e que pudessem servir de inspiração para a criação de uma linguagem visual do produto.

Nessa pesquisa foi colocado tanto referências que se relacionavam diretamente com a experiência que se quer trazer, como a união de grupos, a ideia de super-heróis, a conquista e a realização por vencer obstáculos. Mas também algumas linguagens visuais que remetem a força da natureza e o impacto de certas figuras.

Nesse quadro foi possível observar o uso de cores mais fortes e linhas grossas. No quadro é possível notar a

mistura entre formas mais geométricas relacionadas a linguagem de super heróis mas também formas mais orgânicas relacionadas à natureza. Nota-se que mesmo representando a natureza, conseguimos mostrar o lado da força e robustez.



Figura 17: Referências visuais de força e união



IV. RESULTADOS

4.1 identidade verbal

Nome

O nome escolhido foi Liga da Saúde. É um nome que transmite de forma clara essa ideia de força e união de um grupo, uma vez que evoca a famosa Liga da Justiça, um grupo de super-heróis estadunidenses baseado em uma história em quadrinhos que se transformou em um filme produzido pela Warner. A Liga da Saúde traz o sentido de união de forças para vencer os desafios da vida e se tornar mais saudável a cada dia.

Linguagem do aplicativo

Para transmitir a ideia de força para os usuários, foi escolhida uma linguagem baseada no linguajar de filmes de super-heróis. Essa escolha reforça a identidade escolhida para que o serviço consiga manter clareza e consistência da personalidade que deseja transmitir. Por isso, no aplicativo são utilizadas palavras como: missões, capitão, batalha, etc.

Os selos de super poderes também foram idealizados para trazer essa ideia de super heróis e de união. Foram escolhidos nomes, como: guerreiros, unidos, super forte, destruidor de vilões, entre outros.



Figura 18: Assinatura da marca



Figura 19: Variação deitada da logo e com fundo verde

4.2 Identidade visual

Logo

Depois de escolher o nome Liga da Saúde, a identidade visual precisava transmitir os mesmos conceitos de força e de união de um grupo que busca uma vida saudável.

Dessa forma, escolhi como símbolo principal o carvalho, árvore que é tradicionalmente associada à força e à resistência por ter o tronco e galhos espessos e firmes. A árvore foi colocada dentro de um brasão, que comumente tem a finalidade de identificar famílias, clãs, cidades, times de futebol etc. A tipografia geométrica e blocada que foi utilizada tem o intuito de remeter a linguagem usada em filmes como o da própria Liga da Justiça.

Assim como, o conceito do serviço, e as referências visuais, a identidade busca mesclar a utilização de formas orgânicas, vindas da natureza, com formas geométricas que estão relacionadas à força.

Fiz também uma variação do logo deitada e com um fundo verde para ser usado no cabeçalho do aplicativo.

CORES PRINCIPAIS



RGB 40, 227, 120
CMYK 82, 0, 47, 11



RGB 61, 204, 123
CMYK 70, 0, 40, 20



RGB 57, 77, 191
CMYK 70, 60, 0, 25



RGB 230, 176, 69
CMYK 0, 23, 70, 10

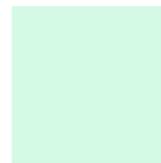


RGB 222, 69, 67
CMYK 0, 69, 70, 13

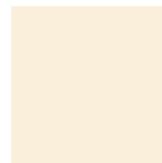


RGB 176, 60, 199
CMYK 12, 70, 0, 22

CORES DE APOIO



RGB 40, 227, 120
CMYK 82, 0, 47, 11
20%



RGB 230, 176, 69
CMYK 0, 23, 70, 10
20%



RGB 230, 176, 69
CMYK 0, 23, 70, 10
70%



RGB 57, 77, 191
CMYK 70, 60, 0, 25
70%



RGB 222, 69, 67
CMYK 0, 69, 70, 13
40%



RGB 11, 38, 23
CMYK 70, 0, 40, 85

Paleta de cores

A paleta de cores escolhida tanto para a identidade visual quanto para o aplicativo foi com base nas referências visuais, e na experiência que o serviço deseja entregar pros usuários. Por isso foram escolhidas cores mais fortes.

Além disso, como o perfil escolhido se importa com o equilíbrio entre as cinco áreas da sua vida (alimentação, exercício, mente, trabalho e vida social), considerou-se necessário o uso de cinco cores principais e de tons diferentes.

Heebo

Heebo

Heebo

Heebo

Heebo

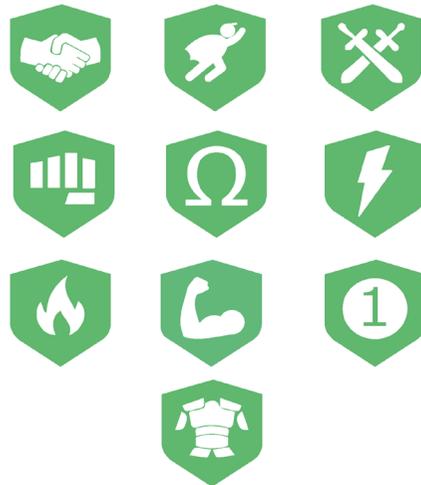
Heebo

Heebo

Tipografia

A família tipográfica que foi usada no aplicado foi a Heebo, fonte geométrica e sem serifa. Desenhada por Oded Ezer e Meir Sadan. Foi utilizada tanto nos títulos quanto no corpo de texto da plataforma, em seus diferentes pesos e tamanhos para manter a hierarquia de informações.

Ela foi escolhida por ser uma tipografia mais limpa, sem serifa e com um aspecto mais moderno. A tipografia Heebo é mais estreita e também combina com a tipografia utilizada na assinatura da marca.



Ícones utilizados como selos



Ícones de medalhas e troféus



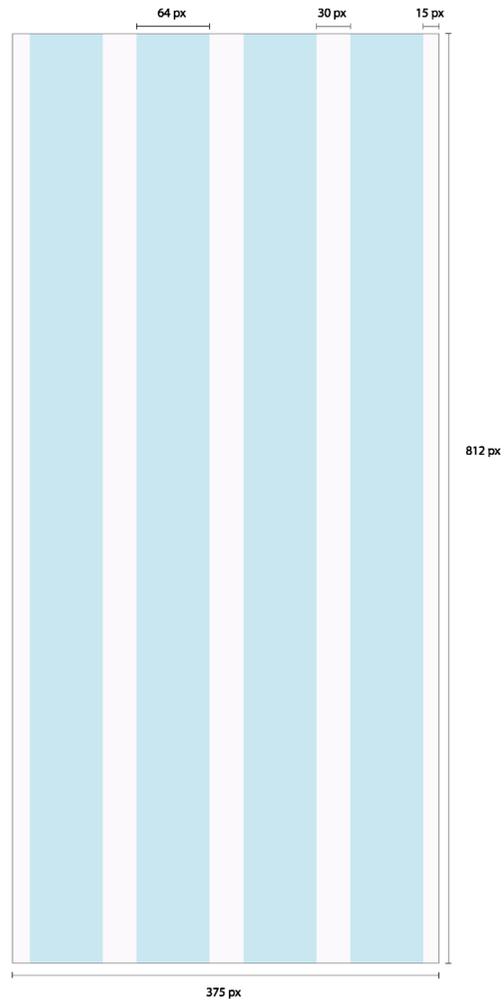
Ícones de botões e setas

Elementos de apoio

Para compor a identidade visual, foram utilizados alguns elementos de apoio. Então foram utilizadas formas geométricas que se relacionam com a tipografia utilizada na logo e com as referências visuais.

Os ícones de troféus e medalhas para compor as telas relacionadas a gamificação do aplicativo foram feitas utilizando como base o brasão apresentado na logo. Também foram feitos ícones que reforçam a ideia de força, de união e super heróis para os selos.

Além disso, buscou-se usar as curvas que forma feitas no brasão da logo em outros elementos, como em setas e botões no aplicativo.



Grid das telas

O aplicativo foi desenvolvido em telas de 375 x 812 px, porém a altura em algumas telas se modifica quando apresenta a rolagem de conteúdos.

O grid seguiu a estrutura de 4 colunas com largura de 64 px cada, com espaçamento entre as colunas de 30 px de largura, e margens de 15 px em cada lado.

4.3. Funcionamento geral do aplicativo

O aplicativo Liga da Saúde funciona dividido entre as principais funções: interação com a liga, criar e concluir missões, analisar progressos, receber medalhas e recompensas. Nele um usuário entra, se une a uma *liga* que tem um *capitão*, esse *capitão* foi quem criou a liga e é responsável por criar *missões* para a liga. Essas *missões* são metas podem ser definidas da forma que o capitão quiser, nela são atribuídas um nome, a qual área da vida está relacionada (mente, exercício, alimentação, trabalho ou vida social), qual a periodicidade (uma vez, uma semana ou um mês), e a frequência.

Uma vez que o capitão criar uma missão para a liga, todos os membros devem compartilhar da mesma missão. As missões que possuem a periodicidade de uma semana ou um mês para serem concluídas e uma frequência maior que 1, dependem que cada membro execute pequenas *batalhas*. A realização de um conjunto de batalhas faz com que o usuário complete uma missão.

A Liga inicialmente possui um limite de 5 pessoas para que as pessoas consigam se conhecer e conversar melhor entre si. Ela pode ser composta por amigos ou por

pessoas aleatórias, isso depende do que o capitão escolheu ao criar a liga.

À medida que os usuários vão usando o aplicativo e completando missões, eles ganham *medalhas*, que são um recompensa fornecida pelo aplicativo para que estimule o engajamento. Estas medalhas podem ser usadas para destravar funções dentro do aplicativo ou receber *selos de super poderes*. Além disso, a liga também pode ganhar *troféus*, que são recebidos quando todos os membros da liga conseguem completar as missões. E também podem ser trocadas por melhorias e selos para a própria liga.

Além das medalhas e troféus, outra maneira de acompanhar seu progresso pessoal, o usuário pode ver sua *jornada*, uma página onde encontra resumidamente as suas conquistas, um calendário que mostra todos os dias que ele completou suas batalhas e missões.

A seguir, apresento uma espécie de jornada do usuário, que ajuda a compreender melhor a dinâmica de funcionamento do aplicativo.

4.4 Jornada do usuário

A seguir, apresentarei uma jornada possível de um usuário que abre o aplicativo, faz o cadastro e se une a uma liga pela primeira vez. Ao finalizar o cadastro, ou seja, entrar no aplicativo apresentarei a jornada exemplificando um usuário que já usa o aplicativo há um tempo. Escolhi fazer dessa forma para que fosse possível mostrar as funcionalidades com mais detalhes e clareza.

Durante essa jornada conseguiremos ver as telas seguindo um fluxo possível, e depois, na seção 4.5 apresentarei um fluxograma com outras possibilidades de fluxo.

Para clarear esse fluxo, coloquei círculos e linhas para demonstrar qual botão o usuário clicou para a mudança de uma tela para a outra.

Introdução ao aplicativo

Ao entrar no aplicativo pela primeira vez ele poderá ver umas telas de introdução, que apresentam um pouco do que é o aplicativo, e explicam de forma rápida as experiências que esse serviço deseja entregar para os usuários.

Essas telas ajudam o usuário a ter contato com a assinatura da marca, e esclarecer os principais valores do serviço. A seguir apresento as três telas de introdução.



Liga da saúde propõe reunir pessoas incríveis que juntas possam vencer os vilões (as dificuldades) e conquistar seu objetivos



Pular

Figura 20: tela 1 de apresentação



O objetivo aqui é se tornar mais saudável com a ajuda de outras pessoas que vão te incentivar e celebrar com você



Pular

Figura 21: tela 2 de apresentação



Receba medalhas e observe seus progressos, dessa forma você se sentirá forte e capaz de continuar a fazer suas missões



Continuar

Figura 22: tela 3 de apresentação

Cadastro

Após a introdução, o usuário escolhe se vai fazer o cadastro ou entrar na sua conta. Para fazer o cadastro, o usuário responde um questionário sobre informações básicas como e-mail, localização e gênero. Após esse questionário (figura 24), o usuário terá a possibilidade de criar uma liga e se tornar o capitão, ou entrar em uma já existente (figura 25). As ligas devem ser sempre compostas de até 5 participantes, com o objetivo que essas pessoas consigam se conhecer melhor e interagir entre si.

Ao escolher a opção de criar sua liga, o capitão dá um nome a liga e escreve uma breve descrição, e depois pode escolher entre convidar amigos a participarem, dessa forma ele estará com pessoas que já conhece, ou escolher deixar a liga pública para outras pessoas entrarem (figura 28). Caso a liga seja pública, o capitão também pode colocar a localização da liga e escolher se aceita pessoas de todos os lugares ou se prefere que sejam da mesma cidade que ele vai determinar. Além disso, é ele quem deve definir as missões da liga.

Caso o usuário prefira entrar em uma liga já existente, ele responde a um breve questionário que serve como filtro para a busca de ligas. Assim, de acordo com os filtros, o usuário vê as sugestões que o aplicativo indica. Para escolher uma opção, ele pode ver mais detalhes de cada uma e pressionar o botão “participar”. A participação na liga é automática e não depende de nenhuma aprovação do capitão, por que, como o usuário não pode navegar no aplicativo sem estar participando de uma liga, a aprovação automática ajuda na aceleração desse cadastro. Essa decisão será explicada com mais detalhes na seção 5.3.

Nessa jornada apresentada abaixo, veremos um usuário que escolheu criar a sua própria liga, e deu a ela o nome de “Super Força”.



Figura 23: Tela de abertura



Figura 24: Cadastro

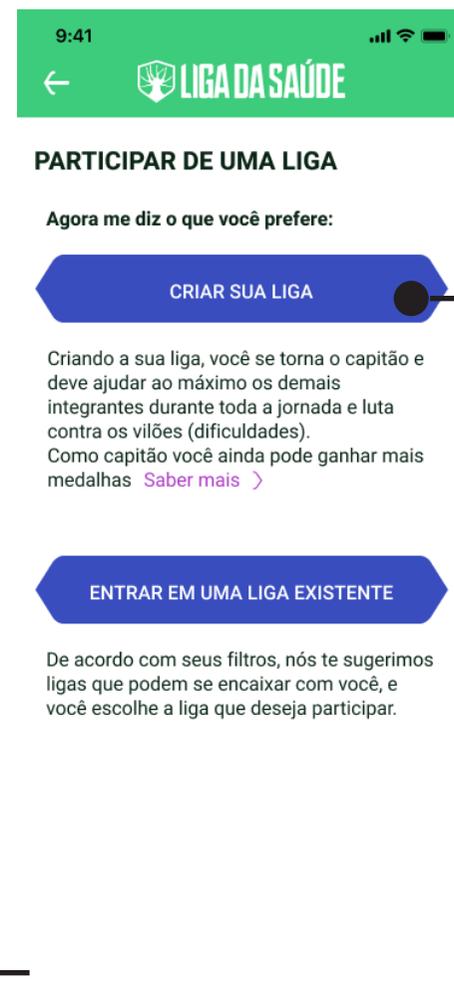


Figura 25: Escolha de como participar de uma liga

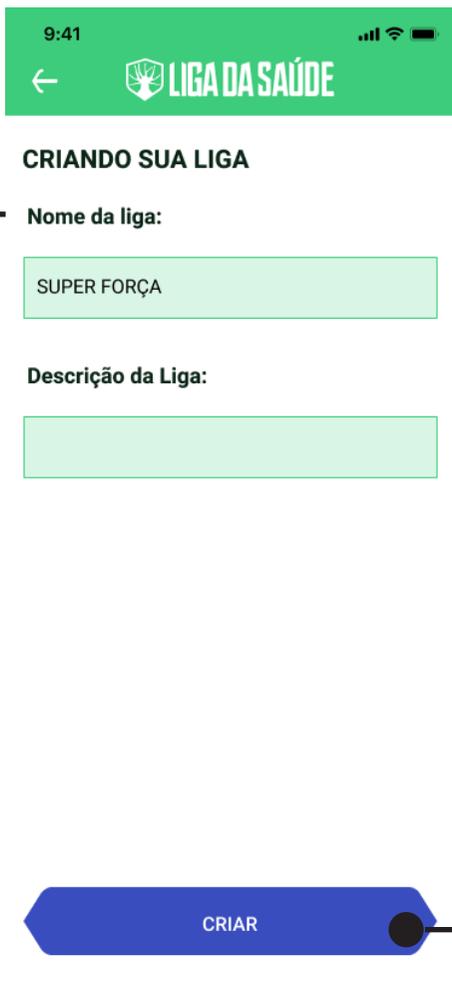


Figura 26: Criar a liga e dar nome



Figura 27: Liga criada

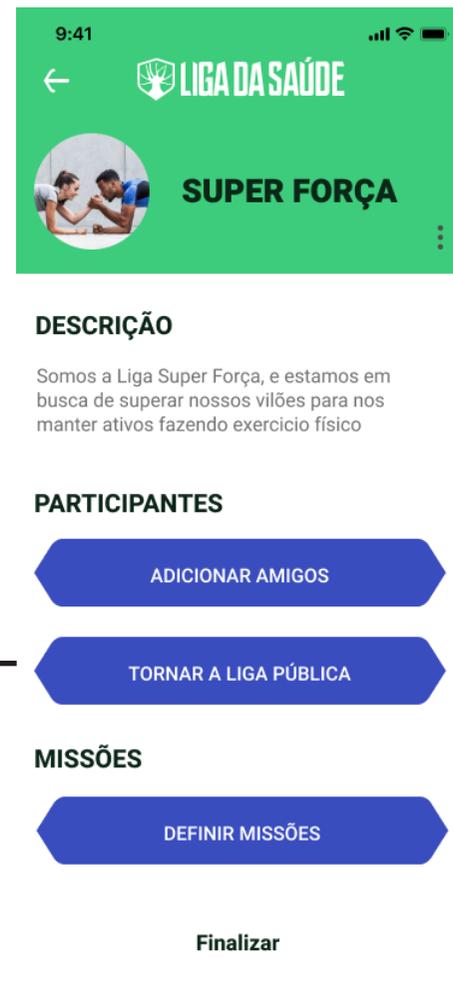


Figura 28: Configurações da liga

Ligas

Ao fazer parte da liga, o usuário tem acesso ao perfil da sua liga, nele é possível ver a descrição e a localização definidas pelo capitão e os outros membros que fazem parte (figura 30). Além disso, os gráficos de progresso das missões, mostrando o quanto já foi feito somando todos os membros da liga e as conquistas (figura 31). Também é possível ver os troféus acumulados pela liga e a soma das medalhas de todos os membros. Junto com isso, é possível ver como os troféus podem ser trocados (figura 32). O perfil da liga pode ser acessado tanto pela página de conversas, quanto pela página do perfil pessoal do usuário.

Enquanto estiver na liga também é possível ter acesso ao perfil de cada membro da liga, dessa forma, os usuários poderão ver descrições, dados pessoais e os selos de cada membro. Com exceção dos selos, as demais informações são adicionadas por cada usuário em seu perfil, e eles podem alterar a privacidade de cada informação.

Caso um membro não esteja se identificando muito com a liga que está, ele poderá pedir para sair e ir para outra. Assim como, se um participante não estiver inte-

ragindo e tentando concluir nenhuma missão, o capitão pode removê-lo para que a liga não seja prejudicada. Ao sair da liga, as missões que eram relacionadas aquela liga e as conversas não ficam mais disponíveis. Nenhum usuário poderá usar as outras funcionalidades do aplicativo, sem participar de uma liga (será explicado melhor na seção 5.3). Por isso, caso o usuário saia ou seja removido, as funções principais do aplicativo ficam travadas e ele retorna a parte inicial do aplicativo, de montar sua liga ou entrar em outra.

Cada usuário só pode participar de uma liga por vez, com o intuito de que ele participe e crie um sentimento de pertencimento a sua liga. As ligas possuem, inicialmente, um limite de cinco participantes, porém, com o acúmulo de troféus, os membros podem trocar as medalhas para colocar mais participantes na liga.

O capitão da liga tem como missão incentivar a participação dos outros integrantes e a realização de tarefas. Além disso, ele precisa criar as missões e avaliar se os outros integrantes estão cumprindo cada uma delas, e ajudá-los, caso necessário. Em contrapartida, a cada missão cumprida pelo grupo, o capitão ganha medalhas. Na jornada vamos ver o usuário que criou a liga, e estando na página do seu perfil, acessa o perfil da liga.



Figura 29: Meu perfil com acesso para o perfil da liga



Figura 30: Perfil da liga com descrição, localização e membros



Fig. 31: Perfil da liga com gráficos de progresso das missões e conquistas



Figura 32: perfil da liga mostrando os troféus e como troca-los

Missões

Cada liga tem as suas missões a serem cumpridas, que são definidos pelo capitão. A missão só é dada como concluída caso todos os integrantes da liga consigam concluir, dessa forma, a equipe se ajuda para que todos consigam superar os obstáculos e concluir as tarefas. A ideia do serviço é que promova uma interação entre os usuários para que todos possam decidir quais missões serão definidas, os outros membros podem conversar e pedir que o capitão inclua outras missões também.

Ao criar uma missão, o capitão deve escolher o período que a missão dura (um dia, uma semana, um mês) e a frequência que deve ser feita, pode escolher também os dias da semana, caso seja relevante. Dessa forma, cada missão é composta por pequenas batalhas, por exemplo: a missão ir à academia tem a duração de um mês, e cada membro deve ir 16 vezes no mês (basicamente, 4 vezes na semana). Então cada dia que o usuário for à academia, ele deve colocar a batalha do dia como concluída, ao completar todas as batalhas, nesse caso 16 batalhas, ao longo do mês, ele terá a missão concluída.

Somente o capitão pode criar missões para a liga, por isso, os membros devem conversar sobre qual missão e a frequência que devem ser feitas. Porém, os usuários terão a possibilidade de criar uma missão pessoal, da qual somente ele tem acesso. O objetivo dessa missão pessoal é que as pessoas consigam além de interagir e buscar motivações com esse grupo para certas metas, que também tenham a possibilidade de agregar metas pessoais a sua jornada.

Quando o capitão cria uma missão nova para a liga, todos os participantes recebem uma notificação, e o ícone de missões recebe uma sinalização. Para que todos possam perceber a nova missão.

Os usuários tem a aba de missões (figura 33) com todas as suas missões, pessoais e da liga. É possível abrir cada missão, para que possa ver mais detalhes e o andamento da liga com gráficos tanto pessoal quanto dos outros membros (figura 34).

Nessa jornada a seguir vamos ver um usuário que possui duas missões da liga, abre a missão para ver mais detalhes dela, depois cria uma missão pessoal e fica com três missões (duas da liga e uma pessoal).

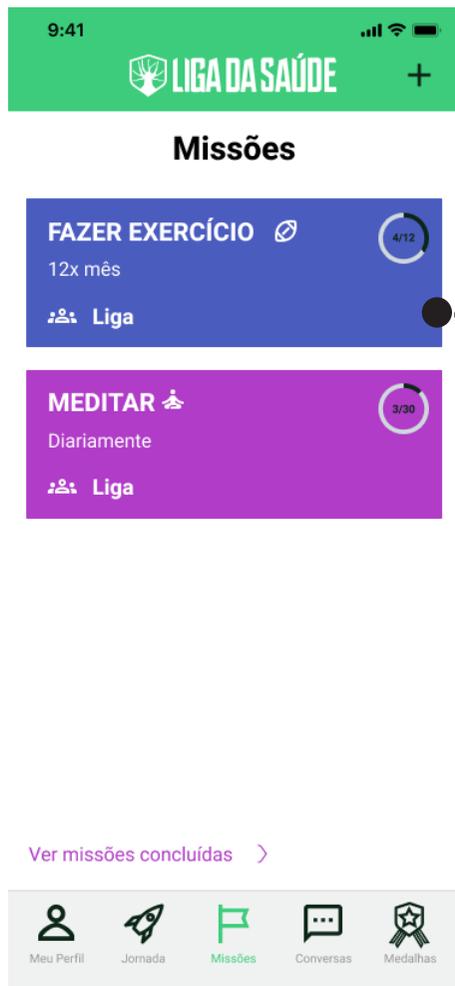


Figura 33: Aba de missões



Fig 34: Detalhes da missão e andamento de todos os membros da liga



Figura 35: Criando uma nova missão



Fig 36: Aba de missão com nova missão adicionada

Medalhas e troféus

Aqui entra a parte de gamificação do aplicativo. As medalhas são acumuladas por cada integrante. Ao concluir cada batalha, o usuário ganha uma medalha, e quando ele consegue concluir a missão completa, ele ganha mais medalhas.

Além das medalhas existem também os troféus que são acumulados pela liga. Estes são adquiridos somente quando todos os membros conseguem concluir uma missão. Ficou estabelecido que a forma de ganhar medalhas e troféus é da seguinte forma:

- Individual: 1 batalha vencida = 1 medalha.
- Individual: 1 missão concluída (período da missão: uma vez) = 1 medalha e não ganha 1 medalha da batalha.
- Individual: 1 missão concluída (período da missão: uma semana)= 2 medalhas.
- Individual: 1 missão concluída (período da missão: um mês)= 5 medalhas.
- Capitão: A cada missão cumprida pela liga = ganha 2 medalhas.

- Liga: 1 missão concluída (período da missão: uma vez)= 2 troféus.
- Liga: 1 missão concluída (período da missão: uma semana)= 5 troféus.
- Liga: 1 missão concluída (período da missão: um mês)= 10 troféus.

Com as medalhas, os usuários podem usar para desativar funcionalidades como: criar um avatar para colocar no lugar da sua foto, e personalizá-lo, mas também podem ser trocadas por selos de super poderes. Estes selos mostram a evolução do usuário, é outra forma de mostrar a conquista dele. Ao adquirir um selo, este aparecerá no perfil do usuário.

E os troféus podem ser usados para melhorar a liga, como criar um brasão, adicionar mais participantes, adicionar mais um capitão, etc. A liga também pode ganhar selos de super poderes, que mostram que a liga está conseguindo fazer suas missões juntas.

A troca de medalhas e troféus acontecem como uma compra, da seguinte forma: o usuário tem 35 medalhas, por exemplo, e ele deseja trocar essas medalhas para

adquirir a possibilidade de criar mais uma missão pessoal (que custa 30 medalhas). Assim, ele compra essa funcionalidade, pode criar mais uma missão pessoal, e fica com o saldo de 5 medalhas.

Além disso, haverá a moeda que será adquirida por meio de compra, estas podem ser trocadas por aulas com professores de ginástica, de yoga e também por consultas com especialistas. O cadastro dos especialistas é feito separadamente, e eles podem oferecer seus serviços em troca de um número de troféus, que ele estabelece. Essa parte não foi prototipada e foi deixada como um encaminhamento futuro.

A seguir poderemos ver um usuário que ganhou medalhas ao concluir uma missão, acessou a sua página de medalhas e trocou suas medalhas por um selo.



Figura 37: Usuário ganha medalhas ao concluir uma missão



Figura 38: Aba de medalhas pessoais



Figura 39: O usuário escolhe um selo para comprar



Figura 40: Usuário completa a compra do selo com suas medalhas

Meu Perfil

Na página de perfil do usuário, ele pode adicionar uma foto, descrição e outros dados pessoais, como descrição, foto, idade, gênero e localização. Esses dados estarão disponíveis para que todos os membros da sua liga possam acessar. Mas essa visibilidade pode ser alterada na privacidade, caso queira.

Nesta página também aparecem os selos adquiridos ao longo do jogo. Na aba do meu perfil, o usuário também consegue ter acesso a página do perfil da liga, onde pode ver mais informações como descrição, conquistas e troféus.

Abaixo mostrarei o usuário que está na sua página de perfil, acessa a página da liga, onde mostra todos os membros da liga, clica na foto de algum deles, e entra no perfil desse membro.



Figura 41: Página “Meu perfil”



Figura 42: Perfil da liga



Figura 43: Perfil de outro membro

Jornada

Na aba de Jornada (figura 44), o usuário pode acompanhar o seu progresso e será dividido em 3 partes: seu histórico com um calendário, suas vitórias e o andamento das suas missões. Essa aba tem o intuito de que o usuário possa perceber seus avanços e se manter motivado.

No calendário é possível ver os dias que o usuário venceu suas batalhas marcados pela cor azul, e os dias que ele concluiu suas missões na cor roxa. O usuário pode, ao clicar em um dia do calendário, ver qual missão ou batalha ele concluiu naquele dia e adicionar algum comentário ou observação (que só ele terá acesso).

Nas vitórias, há um resumo do que ele já concluiu, levando em consideração todas as batalhas, missões, tanto pessoais quanto da liga. Caso, o usuário saia de uma liga, por mais que as missões da liga não estejam mais disponíveis, esses progressos continuarão em sua jornada. Neste resumo são usados números, como por exemplo, 10 batalhas vencidas, 2 missões concluídas.

Além disso, é possível conferir gráficos que mostram como está o andamento da missão. Como cada missão é formada por um número específico de batalhas, dependendo do período e frequência atribuídos a ela, cada membro precisa concluir esse número específico de batalhas para ter a missão concluída. Nestes gráficos, são mostradas quantas batalhas foram concluídas de cada missão e o quanto ainda falta para finalizá-la.

Abaixo mostrarei a página de jornada, e quando o usuário clica em um dia, vê o que completou naquele dia e adiciona uma observação.



Figura 44: Aba de Jornada com calendário e conquistas

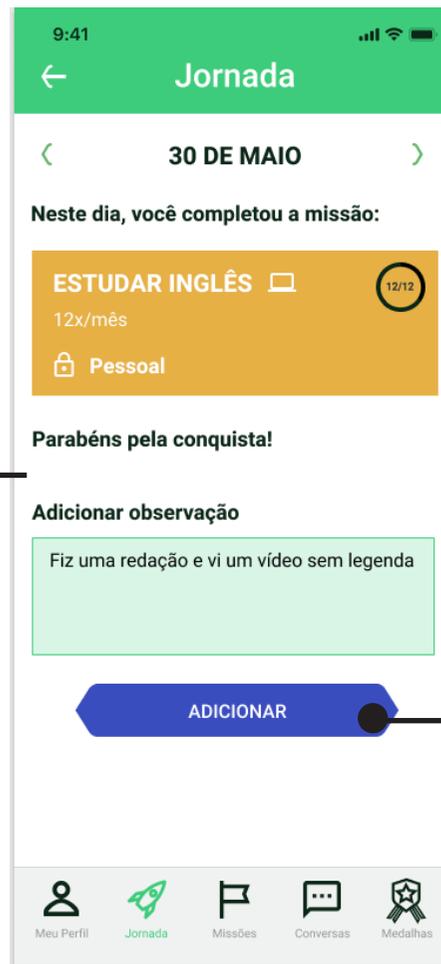


Fig 45: Usuário abre mais detalhes de um dia e escreve uma observação



Página 46: Observação adicionada

Conversas

A liga tem um grupo para conversas, mas além disso, cada participante pode conversar com o outro, em uma conversa particular. O intuito dessas conversas é que os integrantes troquem dicas, palavras de incentivo, e que haja uma ajuda mútua para que possam ter força para vencer cada vilão e conquistar vitórias juntos.

Quando surge uma mensagem nova, o ícone recebe uma sinalização e o número de mensagens novas. Pelo grupo, serão recebidas mensagens do aplicativo avisando caso um membro tenha saído ou entrado.

Na página de conversas o usuário também pode ter acesso ao perfil da liga. A seguir, vamos ver a página de conversa do usuário e ele clicando no chat do grupo para conversar.



Figura 47: Aba de Conversas

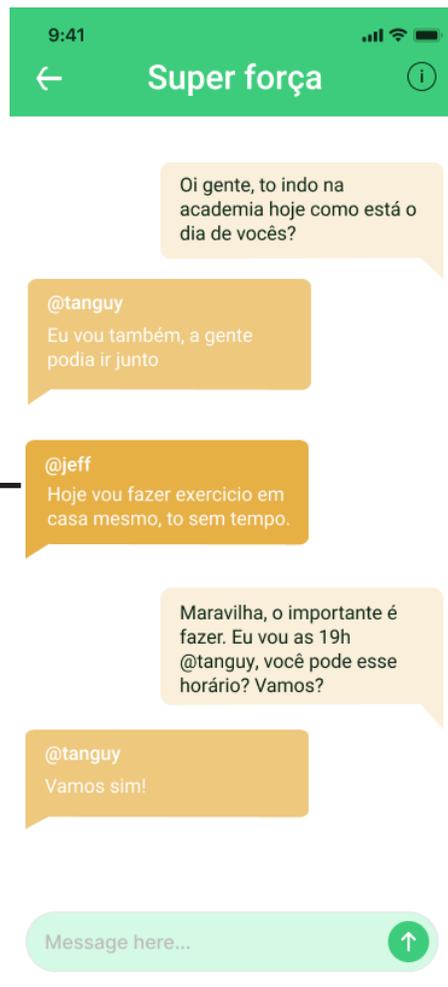


Figura 48: Conversa da liga toda

4.5. Fluxograma do Aplicativo

Com o objetivo de entender melhor o funcionamento do aplicativo, organizei a hierarquia e a união de certas páginas de forma que fizessem sentido entre si fazendo um site map que será apresentado na seção 5.2. Nesse fluxograma, é possível ver todas as páginas possíveis que o usuário pode acessar, e o fluxo de ações expõe as alternativas que podem ser seguidas pelo usuário ao entrar no aplicativo. Como o cadastro e algumas funcionalidades apresentavam certa complexidade, o fluxograma ajudou bastante nesse sentido.

Primeiro o usuário realiza o cadastro ou entra na sua conta. Assim, ele pode navegar pelo aplicativo, as cinco principais abas que ele pode transitar são:

1. Meu perfil;
2. Jornada;
3. Missões;
4. Conversas;
5. Medalhas.

A página de missões é a principal do aplicativo, por isso é a primeira que o usuário tem acesso ao entrar no aplicativo.

Abaixo do fluxograma vou apresentar outras alternativas diferentes das que foram mostradas na seção anterior, da jornada do usuário. Estas outras estão relacionadas ao cadastro, já que como se vê no fluxograma existem dois caminhos diferentes para se filiar a uma liga.

Vou apresentar a opção que o usuário escolhe entrar em uma liga existente, preenche os filtros e

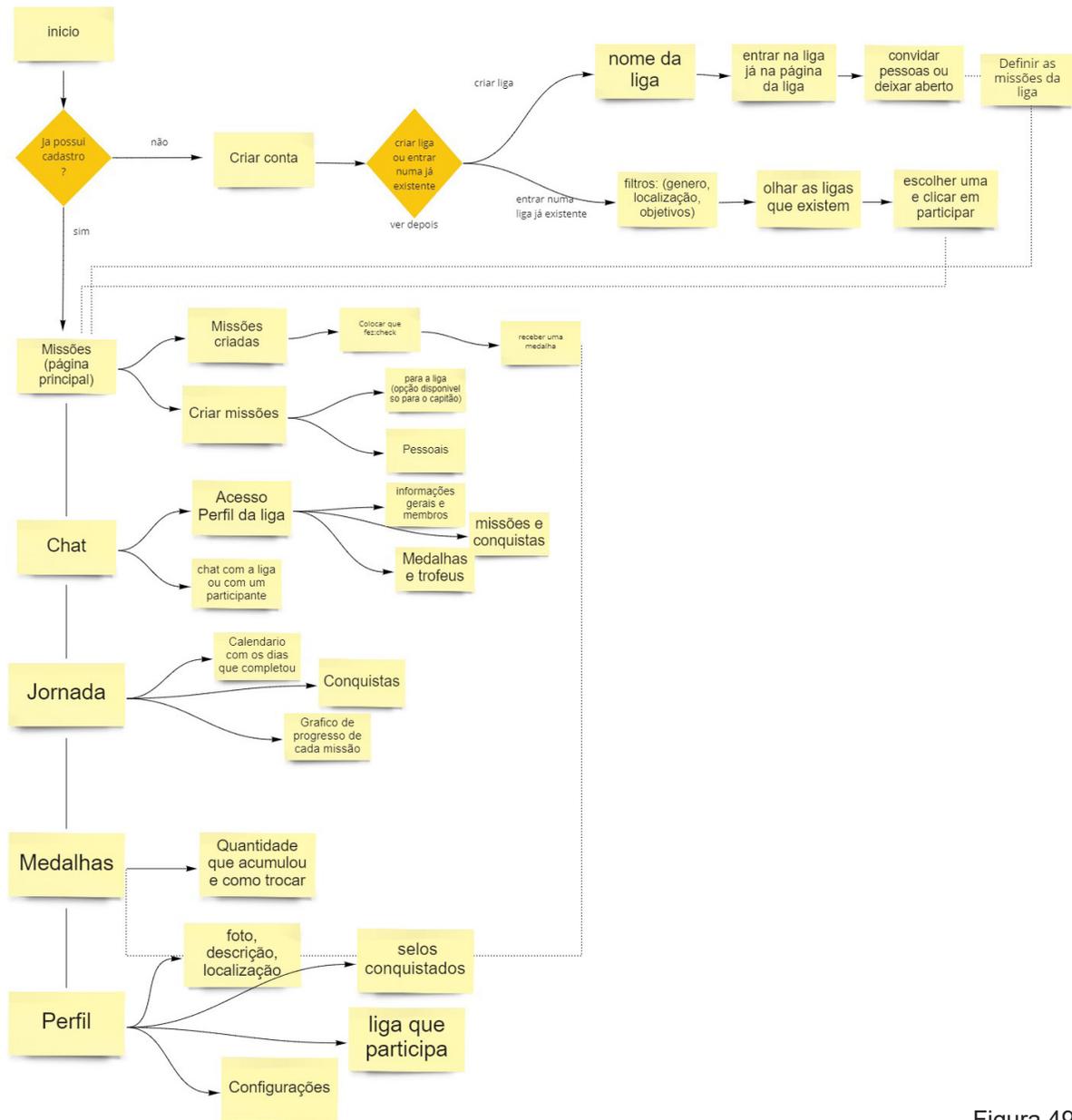


Figura 49: Fluxograma

4.6. Navegações alternativas

Abaixo, vou apresentar outras alternativas diferentes das que foram mostradas na seção 4.4 da jornada do usuário. Estas outras estão relacionadas ao cadastro, já que, como se vê no fluxograma, existem dois caminhos diferentes para se filiar a uma liga.

Vou apresentar primeiro a opção que o usuário escolhe entrar em uma liga existente, preenche os filtros, vê as sugestões e escolhe uma liga para participar. (figuras 50, 51, 52, 53 e 54)

E vou apresentar também as telas depois que o usuário escolhe criar sua própria liga (mostrado na jornada do usuário da seção 4.4), as alternativas entre poder adicionar amigos a liga ou deixar a liga pública. Ambas as opções partem da mesma tela, que é a de configurações. Assim, o usuário pode escolher uma opção ou a outra. Mas também pode escolher a combinação das duas, como convidar só dois amigos e deixar mais duas vagas públicas, por exemplo. (figura 55, 56 e 57)

Por fim, apresento como é feito o fluxo onde o usuário coloca no aplicativo que fez a missão ou a batalha. Na aba de missões, há uma caixa para cada missão sepa-

radamente. Assim, o usuário vai puxa da esquerda para a direita esta caixa da missão determinada. Ao puxar até o meio, a caixa retorna a posição inicial e aparecerá um símbolo para mostrar que a ação foi realizada, e o número apresentado no gráfico de progresso também será alterado. (figura 58, 59 e 60)

Cadastro - Entrando em uma liga existente

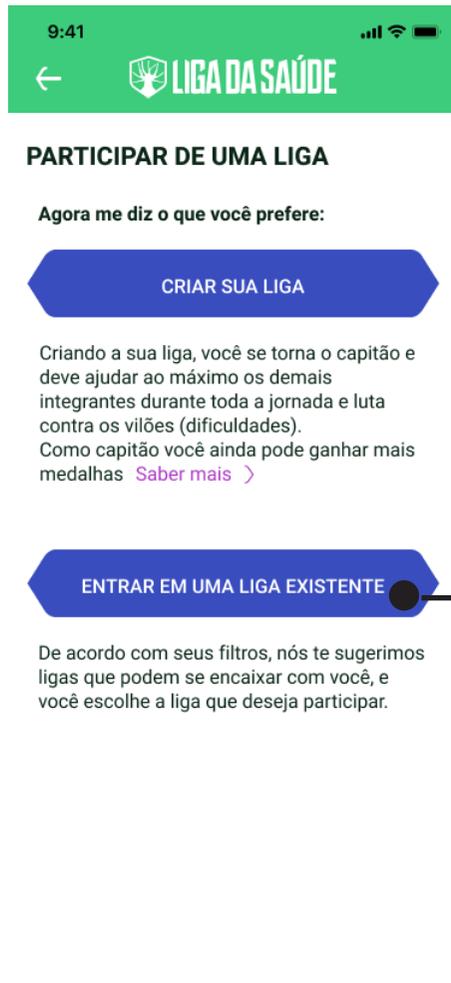


Figura 50: No cadastro, o usuário escolhe entrar em uma liga existente

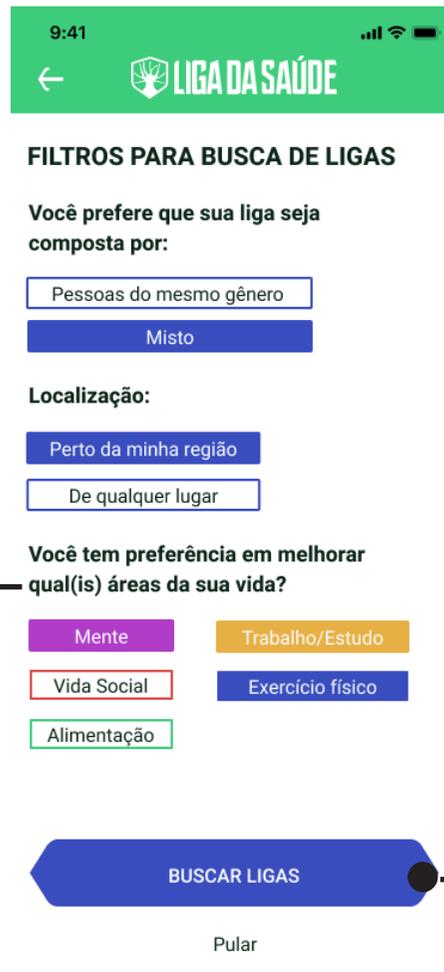


Figura 51: O usuário preenche os filtros para a busca de ligas

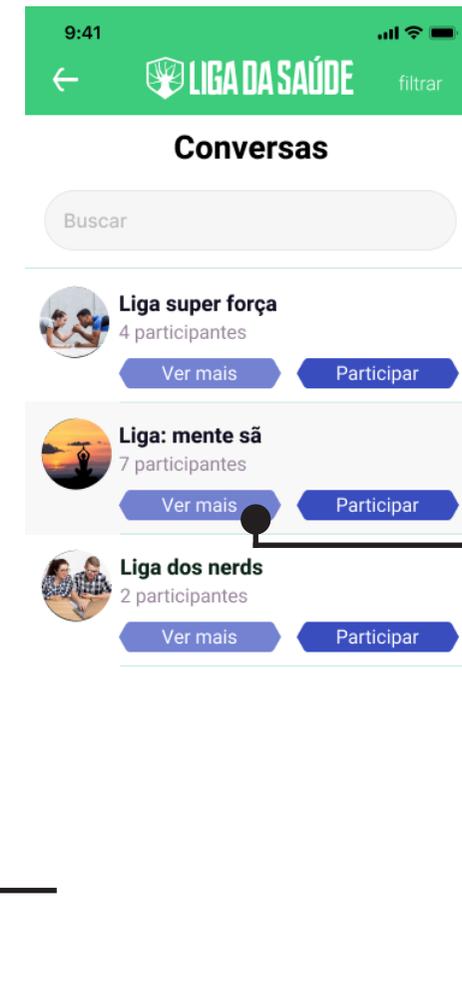


Fig 52: O aplicativo sugere algumas ligas que se encaixam nos seus filtros

Cadastro - Entrando em uma liga existente

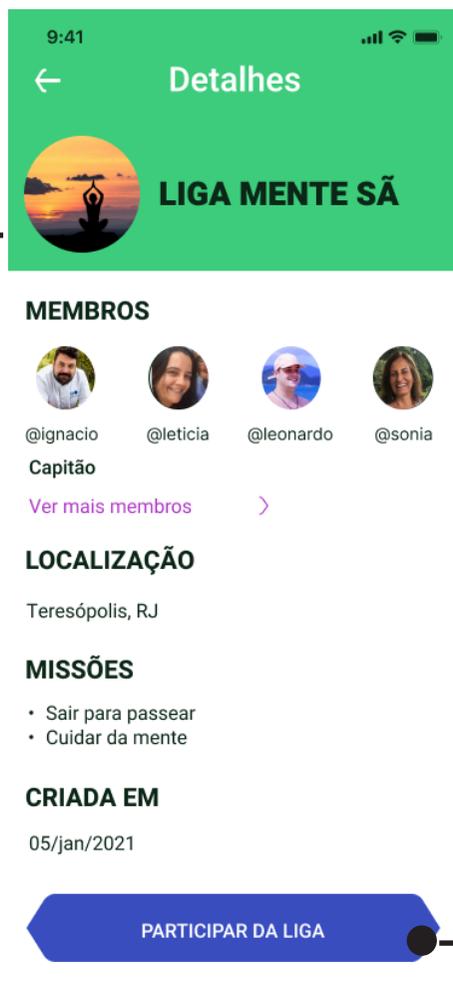


Figura 53: O usuário o usuário vê mais informações da liga



Fig 54: Usuário entra numa liga

Criando uma liga, adicionar participantes

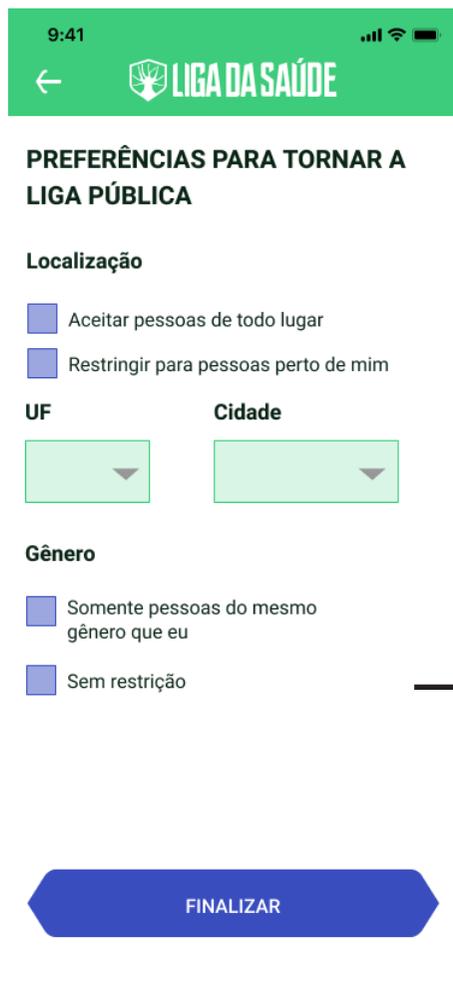


Fig 55: Configurações para tornar a liga pública



Fig 56: Página de configurações da liga



Fig 57: Adicionar amigos a sua liga

Usuário colocando que fez a missão



Figura 58: O usuário puxa a caixinha da missão da esquerda para a direita



Figura 59: O usuário puxa a caixinha até o meio onde ve o símbolo

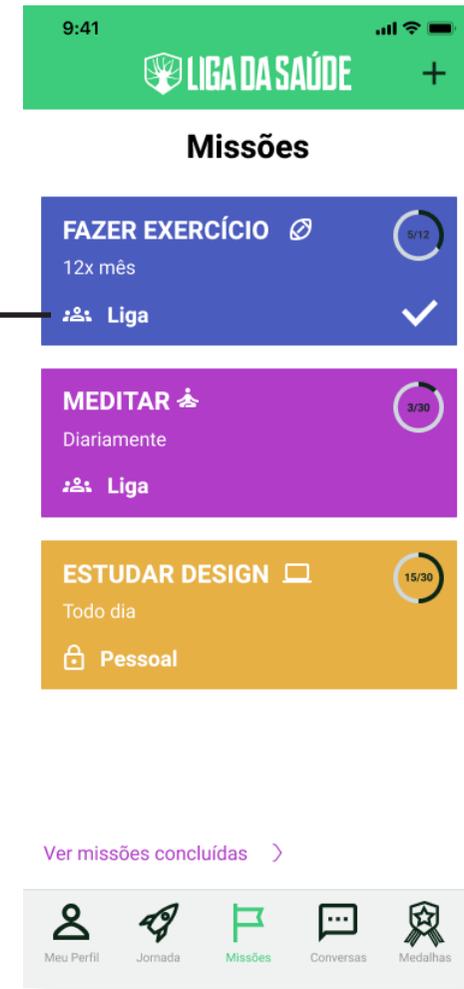


Figura 60: A caixa retorna a posição inicial e a batalha es



V. PROCESSO CRIATIVO

5.1. Naming

O momento de decisão do nome do aplicativo foi uma etapa desafiadora já que o nome precisava transmitir força, a importância da união do grupo e a ideia de vida saudável. Além disso, havia a intenção de fugir da ideia que é comumente vista de produtos naturais.

Para essa escolha, foi feito um brainstorming de ideias como proposto por Vianna (2012). Usando como base a ideia de união e saúde, reuni todos os nomes que foram surgindo em post-its formando um quadro de idéias. (figura 61) Parte dessa dinâmica foi feita em conjunto com o grupo de orientação.

Durante esse brainstorming usamos como base as referências visuais e as diretrizes projetuais, além disso discutimos um pouco sobre se o aplicativo forneceria essa união apenas entre duas pessoas ou se seria realmente um grupo. Essa diferença foi crucial para a escolha do nome. Usamos, portanto, algumas referências de super-heróis para enriquecer nossa geração de idéias.



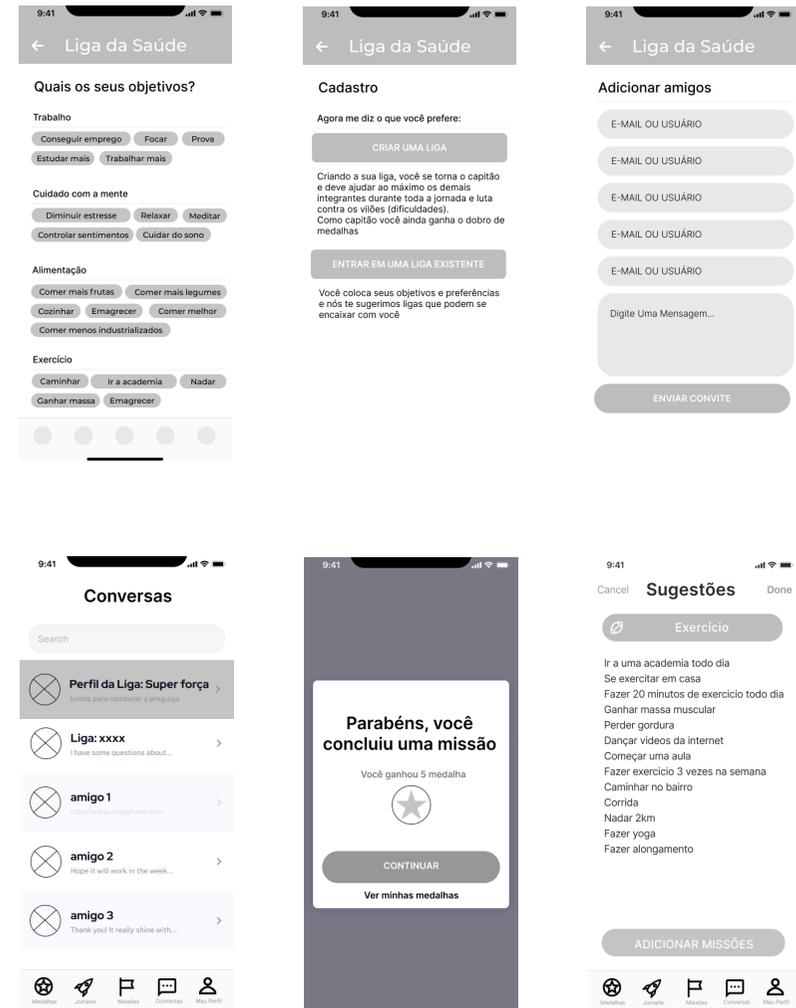
Figura 61: brainstorming de ideias para nome

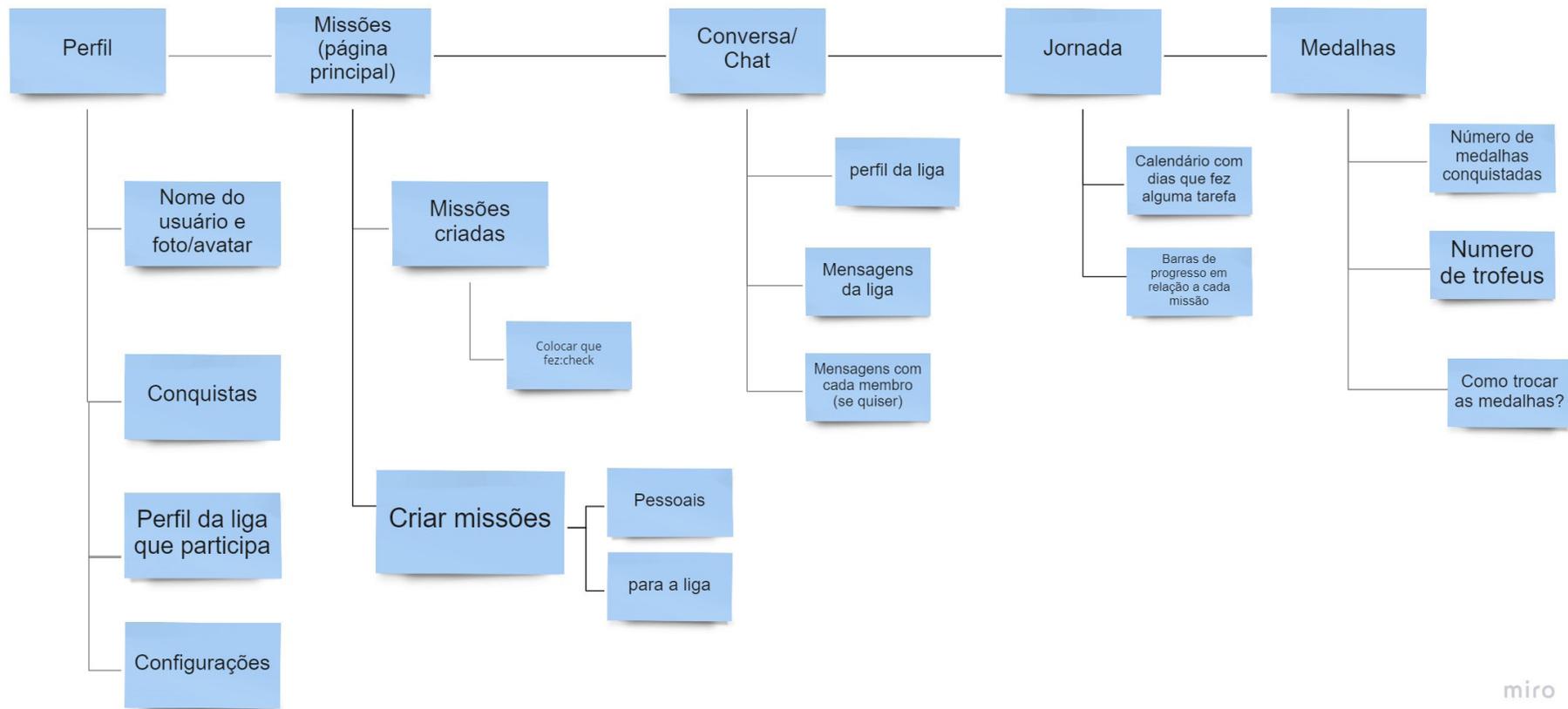
5.2. Wireframes e Site maps

Para organização e começar a desenhar as telas, além do fluxograma apresentado na seção 4.4, também foi feito um site map que será apresentado abaixo (figura 62). Esse site map foi feito com o intuito de separar a página, foi uma etapa anterior ao fluxograma.

Após feita essa hierarquização e o entendimento de todas as interfaces que precisavam ser desenhadas. Foram feitos wireframes, ferramenta utilizada para desenhar telas em baixa fidelidade. Essa etapa foi importante para poder entender todos os elementos que precisavam estar presentes em cada tela, primeiramente foram desenhados em papel e depois feitos na plataforma Figma.

Os wireframes também foram úteis para a etapa de prototipagem, que por não haver muita informação visual não desviou a atenção do usuário. Assim, facilitou que os testes fossem com o foco principalmente nos fluxos e no entendimento do aplicativo. Abaixo elenco alguns exemplos de wireframes que foram feitos:





miro

Figuras 62: Site map

5.3. Prototipagem

Para o desenvolvimento do aplicativo a realização de testes foi essencial. Então, após desenhar todos os wireframes necessários para seguir o fluxo completo do aplicativo, organizei o protótipo na ferramenta figma, permitindo que os botões e páginas estivessem interligadas entre si, assim, durante o teste, os usuários podiam navegar pela plataforma.

Foram feitos testes com 7 pessoas, individualmente. Enviei o link do protótipo para cada pessoa e fiz uma vídeo chamada, em alguns casos, fiz presencialmente com as pessoas acessando esse protótipo no meu computador. As explicações gerais sobre o aplicativo foram feitas no início. Cada participante precisou passar pelo cadastro inicial, e depois entrar no aplicativo e navegar por todas as funções que o aplicativo sugere.

Os dois primeiros testes foram feitos no dia 15/05, foi durante a etapa inicial do processo de criação do aplicativo, então o fluxo ainda não estava completo. Neste teste foi possível navegar pelo cadastro e pelas páginas principais do aplicativo. O principal foco era testar o cadastro, que parecia bem confuso até o momento e era necessário esclarecer como poderia ser feito.

Durante o teste foi dito que o cadastro parecia um pouco longo, e que não havia muita explicação do motivo de cada etapa. Além disso, ainda não haviam os ícones do menu inferior, o que acabou atrapalhando um pouco o teste das páginas principais do aplicativo.

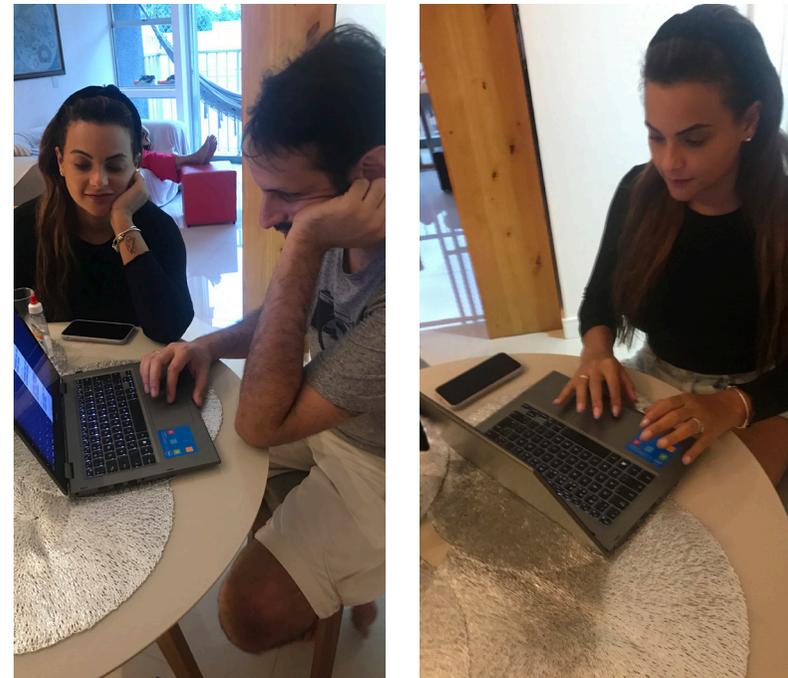


Figura 63 e 64: primeiros testes de usuários

Depois desses dois primeiros testes, o fluxo de cadastro foi refeito, foram feitas as páginas para todas as funções do aplicativo e os ícones foram incluídos. Então o fluxo estava mais completo, para que os usuários tivessem mais liberdade durante os testes. Assim, foram feitos mais 5 testes durante os dias 22/05 e 23/05. Cada teste durou em torno de 30 minutos e foi dividido em duas etapas, a primeira era do cadastro, simulando a primeira vez que o usuário estava entrando na plataforma. E a segunda etapa, era o usuário usando o aplicativo, e navegando pelas principais funções do aplicativo, estas páginas já haviam algumas informações incluídas, como se o usuário já estivesse usando há umas semanas ou meses. Essa divisão foi feita de forma orgânica, sem interromper o teste, mas foi esclarecida no começo.

Ao longo dos testes, pedi que cada pessoa tentasse falar o que estava pensando sobre todo o fluxo e sobre as funcionalidades. Por ser uma video chamada, também observei como a pessoa reagia a cada página. Sobre a parte de cadastro, o fluxo estava um pouco mais claro, porém havia uma tela durante o cadastro que tinha a seguinte pergunta: “Quais os seus objetivos gerais?” que causou bastante confusão em entender qual o mo-

tivo de completar esses objetivos, ficou confusa também a relação entre esses objetivos e as missões que aparecem posteriormente.

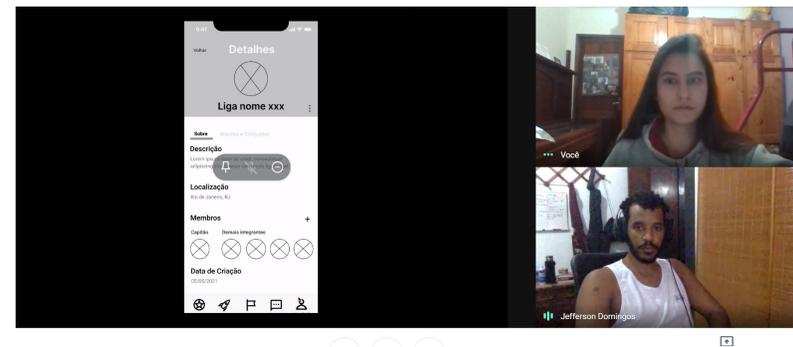


Figura 65: Segunda etapa de teste de usuários

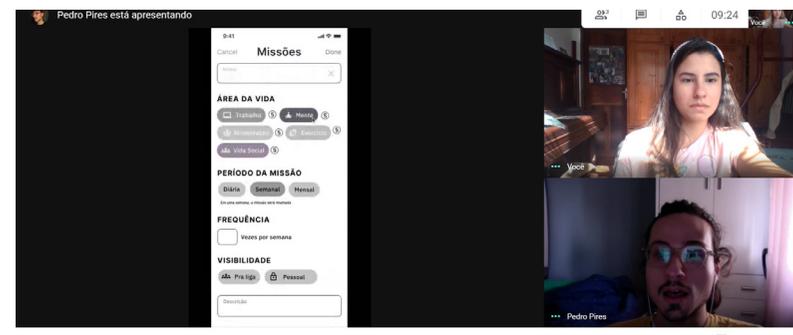


Figura 66: Teste de usuário on-line

Ao observar essa dúvida que foi gerada por quase todos os usuários, resolvi melhorar esse fluxo e retirar essa pergunta do cadastro. Além disso, a tela que mostrava opções para o usuário como filtro para a sugestão de ligas, não estava mostrando com clareza que era um filtro, e isso também foi melhorado.

Durante os testes, as pessoas demonstraram ter gostado dos gráficos que mostram como está o andamento das missões. Porém, na aba do perfil da liga os gráficos não apresentavam muitas explicações e não dava para mensurar que tipo de informação estava sendo apresentada. Para resolver isso, mantive os gráficos e coloquei o período da missão e quantas pessoas são. Dessa forma, a explicação ajudou o usuário a entender os números que antes estavam soltos.

Outro ponto levantado nesse assunto, foi que as pessoas mencionaram que seria interessante apresentar como estava o progresso individual de cada membro da liga. Então, criei a opção do usuário ver mais informações sobre cada missão individualmente, nestas informações, aparece um gráfico do progresso da pessoa, e também os gráficos de cada membro da liga naquela missão individualmente.

Além disso, foi pensado também na possibilidade de ter acesso ao perfil de cada participante, antes essa opção não existia. Então, depois dos testes foi criada uma página de perfil de cada participante, onde pode-se encontrar informações como: descrição, localização, gênero, idade, conquistas e os selos adquiridos.

Outro ponto que percebi que não estava claro era como que o usuário colocava no aplicativo que fez a missão ou a batalha do dia. Havia um botão porém pelos testes não estava claro suficiente para os usuários e isso também foi melhorado.

Todos os usuários que participaram do teste perguntaram sobre a possibilidade de sair da liga, e ficar sem liga. O que foi decidido é que ao sair da liga, o usuário retorna automaticamente ao menu inicial com a opção de criar uma liga ou entrar em uma outra. Isso foi pensado dessa forma para impedir que o usuário use o aplicativo sem estar vinculado a uma liga, já que esse é um dos pontos principais do serviço.

Mais um ponto que ficou confuso durante os testes foram as medalhas, a ideia pareceu interessante e que poderiam ajudar na motivação e engajamento. Porém,

como ainda não haviam muitas formas de trocar apresentadas nos testes, isso ainda não parecia tão interessante. Então em alguns testes, foi dada a idéia sobre a possibilidade de personalizar um avatar, ou de mu-



Figura 67: Teste de usuário

dar de nível. Nesta etapa do projeto, haviam as medalhas tanto pessoais quanto para a liga, e os troféus seriam pagos e também poderiam ser pessoais e da liga. Isso causou bastante questionamento sobre como seria essa divisão. Então optei por separar, as medalhas passaram a ser somente individuais, enquanto os troféus são da liga, oriundos da conquista do grupo. E quando fosse prototipado uma moeda para ser monetizada, ela seria uma terceira moeda diferente das duas anteriores.

Após estes testes, essa página foi melhorada. A divisão ajudou a esclarecer o funcionamento das medalhas e troféus, e foram pensadas em outras recompensas que os usuários poderiam receber com base nas ideias apresentadas nos testes e em pesquisas.

Ao longo dos testes, percebeu-se a necessidade de um tutorial em cada página para explicar um pouco de como funciona o aplicativo. Elas facilitariam, inclusive, o andamento dos testes, para que não fosse necessário explicar as funções. Porém, pelo tempo curto do projeto foi decidido por não prototipar essas telas e deixar como um encaminhamento futuro.

Foram refeitos mais dois testes no dia 04/06 com duas pessoas que já haviam participado do primeiro teste. Nesse dia, as telas já estavam com cores e mais finalizadas, com os fluxos mencionados refeitos. E foram levantados outros questionamentos sobre a UI, as cores pareciam muito saturadas e estavam “gritando” nas telas. Também foi falado sobre a importância de diferenciar botões de pílulas de seleção. Foi discutido novamente formas de melhorar o botão onde o usuário coloca que fez as missões e batalhas.

Após estes últimos testes totalizando nove testes com sete pessoas diferentes. As melhorias foram aplicadas tanto no fluxo, na usabilidade e na aparência das interfaces para chegar ao resultado final apresentado na seção 4.4.

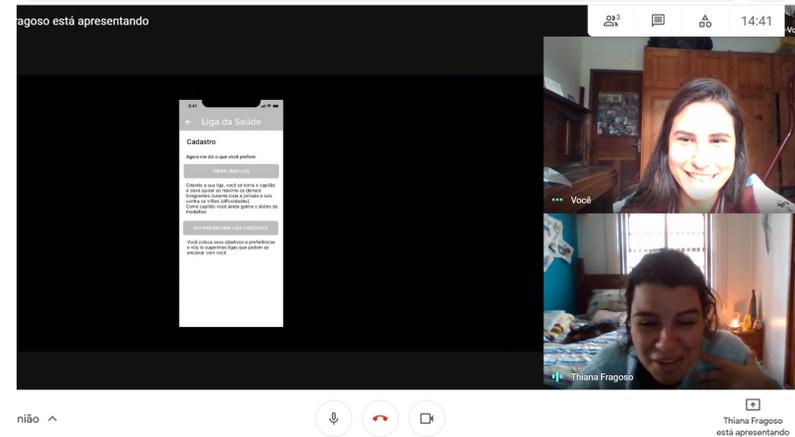


Figura 68: teste de usuários

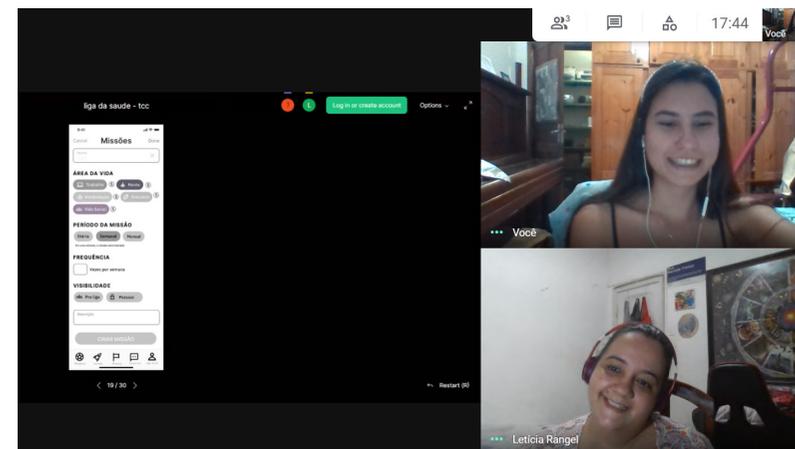
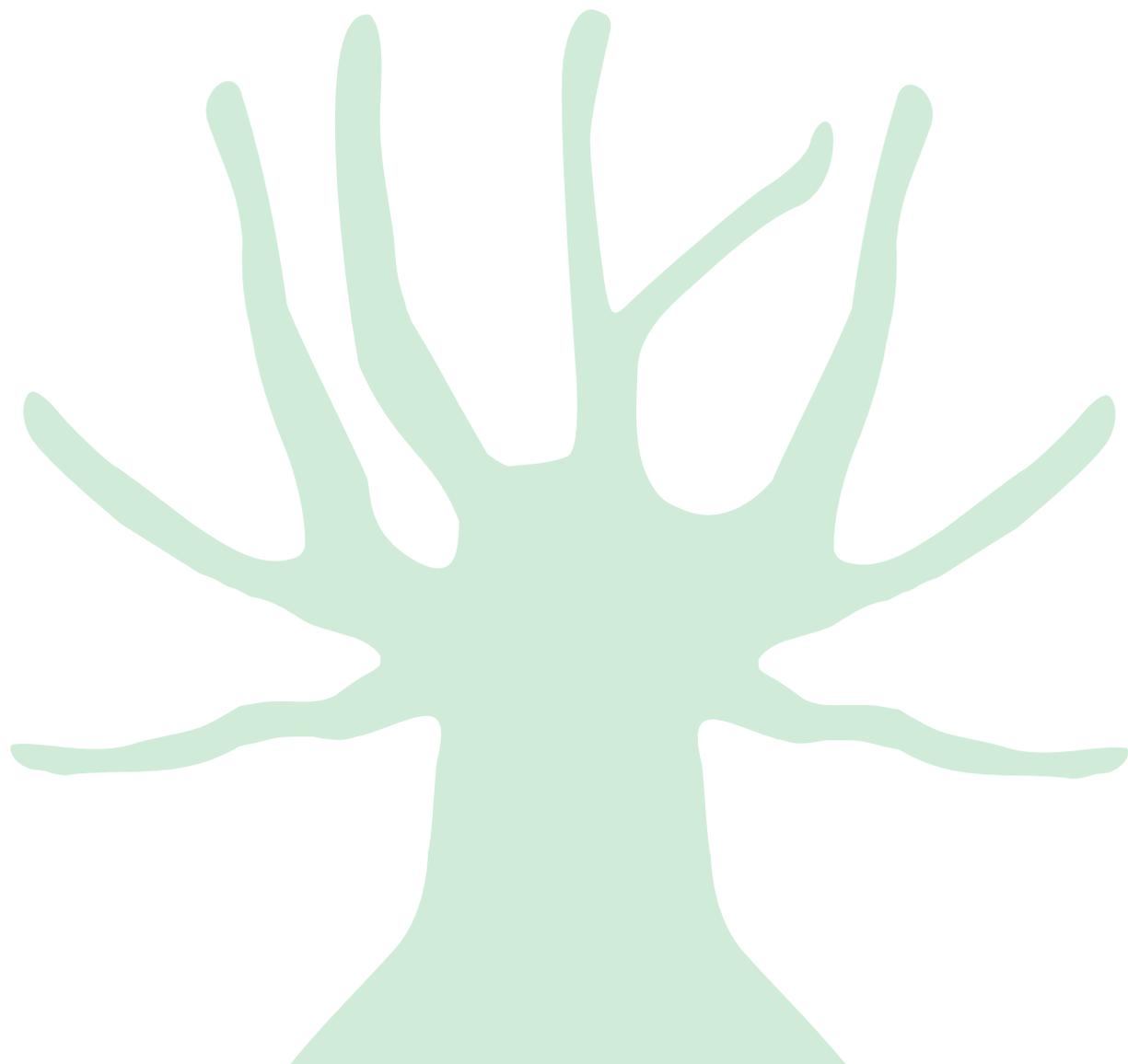


Figura 69: teste de usuários



VI. ENCERRAMENTO

6.1. Encaminhamentos futuros

Para este trabalho, foi realizada uma versão limitada do protótipo tendo em vista o tempo curto deste projeto. Considerando a grande quantidade de elementos necessários para incrementá-lo, o foco esteve em mostrar uma estrutura de funcionamento básica e estabelecer uma linguagem visual e verbal para ser utilizada.

Para dar continuidade ao desenvolvimento do aplicativo, acho que seria enriquecedor que fossem feitas mais melhorias voltadas principalmente ao UI. Como a base da linguagem visual foi estabelecida pela logo e por alguns elementos visuais. Este aprimoramento poderia ser feito gerando mais valor visual no aplicativo. Não foram feitas tantas melhorias nesse sentido pelo curto tempo para apresentação do resultado.

Para a implementação do projeto, é necessário que sejam feitas telas de tutorial, principalmente para o primeiro acesso do usuário, como foi observado durante os testes de usuário. Dessa forma, ajudará que as pessoas consigam entender de uma forma melhor o funcionamento geral do aplicativo.

Para estimular o uso do aplicativo por um tempo mais prolongado, no futuro, seria interessante pensar em

mais funcionalidades ou selos para serem usados como troca na obtenção de medalhas. Assim, os usuários que já utilizam o aplicativo há mais tempo, podem continuar usando e se engajando.

Além disso, é interessante que seja desenvolvida a outra parte da gamificação, também mencionada anteriormente, onde há um cadastro separado para professores e profissionais. E os usuários compram uma moeda que pode ser trocada por consultas e outros serviços com esses profissionais. O desenvolvimento dessa parte ajudará na divulgação do aplicativo e pode agregar mais valor para os usuários. Além disso, é uma maneira de trazer recursos financeiros para o aplicativo.

Outras formas de divulgação do aplicativo, podem ser: estimulando que os usuários convidem seus amigos a participarem e em troca disso ganham medalhas. Mas também pode ser por meio do compartilhamento em outras redes sociais como facebook, instagram, twitter, uma vez que os usuários ganham selos e medalhas, eles podem compartilhar por se sentirem orgulhosos das suas conquistas.

Além da compra de moedas por parte dos usuários, a monetização também pode ser feita por meio de anúncios no aplicativo de marcas que estejam relacionadas com saúde. E a disponibilização de mais funcionalidades e do não recebimento de anúncios, caso o usuário deseje pagar um valor mensal ou anual.

Sabendo da importância de testes e melhorias constantes, tudo que foi prototipado e que poderá ser implementado, deve-se manter um canal de feedbacks com usuários, e testes para que se identifique problemas ou melhorias. Principalmente após o lançamento do aplicativo, é essencial que haja uma rotina de testes para o aperfeiçoamento do serviço.

Por fim, é interessante que a plataforma consiga parceiros e patrocinadores na área da saúde, principalmente, para que o aplicativo possa ser de conhecimento de mais pessoas e se torne cada vez mais relevante.

6.2. Considerações finais

Este projeto se iniciou com apenas a definição da temática, e a partir deste tema foi feita a pesquisa. A primeira fase foi a imersão preliminar em que foram buscadas enunciados em diversas fontes diferentes e foi montado um mapa a fim de mostrar visualmente a relação e a separação destes enunciados entre si. A busca e a montagem desse mapa foram cruciais para a compreensão do universo de vida saudável, e como as visões sobre esse assunto podem ser encaradas de formas distintas. Ao entender essas diferentes formas de enxergar o que é ser saudável, foi possível definir os perfis, reunindo as informações de características e valores que cada grupo de pessoas possuíam ao se tratar de vida saudável.

Após a definição de sete perfis diferentes, eu escolhi um perfil, que enxerga a vida saudável como um equilíbrio de várias atividades e de áreas diferentes de sua vida, como: alimentação, mente, exercício, trabalho e vida social. A escolha de um perfil foi motivada pela intenção de me aprofundar no conhecimento desse grupo, e entender as necessidades e desejos desse perfil, para conseguir elaborar um projeto que atendesse às carências e comunicasse de forma mais efetiva com os “caminhantes do meio”.

Para esse aprofundamento, foram feitas entrevistas e pesquisas de serviços que dialogavam com esse grupo. Assim, foram observadas algumas necessidades, um dos aspectos mais relevantes que foi levantado foi a importância que uma rede de apoio tinha para essas pessoas, ou seja, pessoas que as ajudam, as incentivam. Além disso, uma dificuldade que foi observada foi a falta de motivação em manter hábitos saudáveis a longo prazo.

Essas observações serviram como base para a ideia. Após a fase de ideia e prototipagem, cheguei a solução que foi a criação de um aplicativo que promove a integração entre pessoas em busca de uma vida saudável. Este aplicativo permite que os usuários consigam criar uma rede de apoio, e que nela busque motivação e força para manter hábitos saudáveis. Além da rede de apoio, para tornar o ambiente mais divertido há uma gamificação que ajuda os participantes a se engajarem e ganharem recompensas em troca da sua evolução.

Em um cenário atual de pandemia, o trabalho mostra-se de grande relevância para ajudar os usuários em dois temas de grande preocupação nesse momento: o

isolamento e a saúde. Ao promover uma conexão entre pessoas com o objetivo de incentivar com que cada indivíduo consiga superar seus obstáculos e se manter saudável. Mantendo, sobretudo, um equilíbrio em sua vida.

Espero que, no futuro, o projeto desenvolvido possa evoluir e ter o apoio de profissionais da área da saúde como médicos, nutricionistas, educadores físicos, etc. Que possa servir de incentivo para que mais pessoas consigam se sentir motivadas e fortes para implementar hábitos saudáveis no seu dia a dia. E que traga saúde e leveza para a vida de muitas pessoas.



VII. REFERÊNCIAS

7. Referências

ALBUQUERQUE, Flavia. *Dor crônica afeta pelo menos 37% dos brasileiros*. Agência Brasil. Disponível em: < <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-09/dor-cronica-afeta-pelo-menos-37-dos-brasileiros> >. Acesso em: 6 Jun. 2021.

CARDIOMETRO. Sociedade Brasileira de Cardiologia. [Cardiometro.com.br](http://www.cardiometro.com.br). Disponível em: < <http://www.cardiometro.com.br/grafico.asp> >. Acesso em: 10 Dec. 2020.

ESTUDO diz que 92% das mulheres estão insatisfeitas com a aparência. *Jornal da Globo*, 2011. Disponível em: < <http://glo.bo/h31s45> >. Acesso em: 6 Jun. 2021.

GANDRA, Alana. *Mais da metade dos brasileiros está acima do peso*. Agência Brasil. Disponível em: < <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2019-04/mais-da-metade-dos-brasileiros-esta-acima-do-peso> >. Acesso em: 10 Dec. 2020.

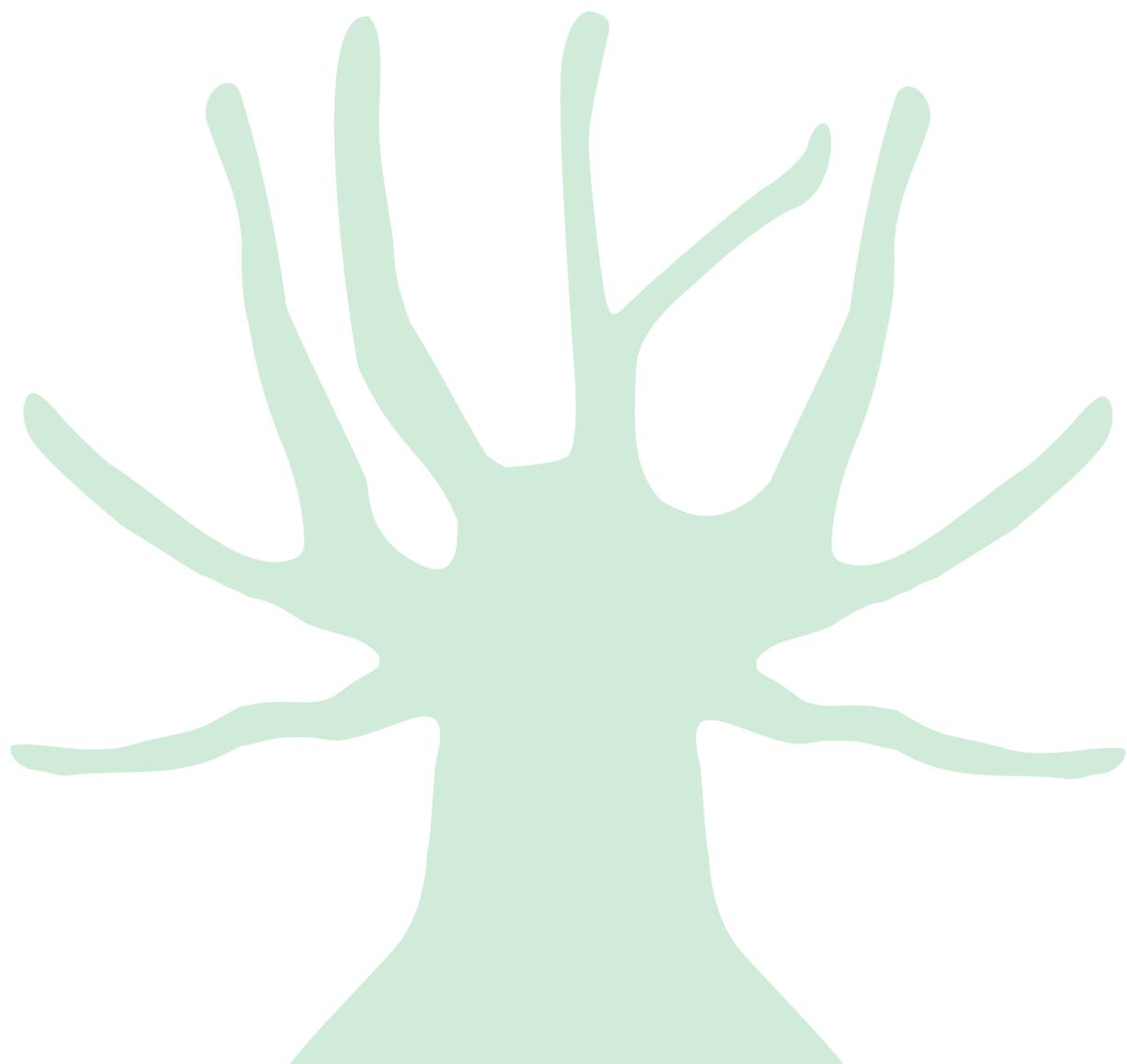
LOTTENBERG, Claudio. *O autocuidado já é o 'novo normal'*. Abramge.com.br. Disponível em: < [https://blog.abramge.com.br/saude-em-geral/o-autocuidado-ja-e-](https://blog.abramge.com.br/saude-em-geral/o-autocuidado-ja-e-o-novo-normal/#.YMPgJ8L1eq5.link)

[-o-novo-normal/#.YMPgJ8L1eq5.link](https://blog.abramge.com.br/saude-em-geral/o-autocuidado-ja-e-o-novo-normal/#.YMPgJ8L1eq5.link) >. Acesso em: 10 Dec. 2020.

RUBIN, Gretchen. *Better than before*. Gretchenrubin.com. Disponível em: <<https://gretchenrubin.com/books/better-than-before/resources/>>. Acesso em: 6 Jun. 2021.

VIANNA, Maurício; VIANNA, Ysmar; ADLER, Isabel; LUCENA, Brenda; RUSSO, Beatriz. *Design Thinking: inovação em negócios*. Rio de Janeiro. MJV Press 2012

VIANNA, Maurício; VIANNA, Ysmar; MEDINA, Bruno; TANAKA, Samara. *Gamificação, Inc: como reinventar empresas a partir de jogos*. Rio de Janeiro. MJV Press 2013.



VIII. ANEXOS

Anexo 1. Pesquisa desk

“Ser saudável é ter uma vida longa e de qualidade” Série “Curta essa”, episódio 4

“Ser saudável é viver em contato com a natureza, de forma sustentável” Série “Curta essa”, episódio 8

<https://www.netflix.com/br/title/80230601>

“só é possível ter saúde quando há um completo bem-estar físico, mental e social de uma pessoa.” “A promoção da saúde mental envolve ações que permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis.”

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839#:~:text=A%20constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,de%20transtornos%20mentais%20ou%20defici%C3%AAs.

“Saúde é a ausência de doenças”

Christopher Boorse, 1977

“alguns aspectos são determinantes para uma vida saudável, como o ambiente social e econômico, o físico e as características e comportamentos individuais

das pessoas.”

<https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/vivalle/noticias/artigo/ser-saudavel-envolve-o-bem-estar-fisico-mental-e-social>

“Acordar de manhã e se sentir bem, disposto, conseguir fazer suas coisas com vontade isso é ser saudável”

Gabriela Pugliesi em uma live pelo perfil <https://www.instagram.com/gabrielapugliesi/?hl=pt-br>

“Não é normal sentir seu estômago doendo, não é normal não conseguir ir no banheiro, não ter vontade de fazer nada” Pati bianco em uma aula ao vivo no perfil <https://www.youtube.com/patibianco>

“O propósito desse sistema é manter o equilíbrio do indivíduo consigo mesmo, com a natureza e com os outros seres. Só assim seria possível estar realmente saudável – e feliz.” <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ayurveda-a-medicina-das-indias/>

“A alimentação ayurvédica considera todas as características biopsicossociais individuais para estabelecer uma dieta saudável e equilibrada. Com isso, é possível

cuidar da manutenção da saúde do corpo, evitar desequilíbrios e prevenir doenças.”

<https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/comer-bem/ayurveda-a-medicina-indiana/>

Comer alimentos saudáveis, não te faz uma pessoa saudável e sem doenças. Principalmente se a alimentação possui alimentos inflamatórios.

Dr Samuel Datte Laste <https://www.youtube.com/watch?v=4L4g-pm30FU>

“Ter controle sobre o próprio alimento, saber de onde vem, como foi manipulado” <https://www.youtube.com/watch?v=PFxwtzf8XW0>

“Ser saudável é fazer algo que promova a sua saúde, que possa te dar energia. O que o corpo precisa é saudável, o que faz você se sentir mal, não é saudável. Ser saudável deve ser cuidar do corpo, mente e espírito. As pessoas estão se restringindo muito e entrando em rotinas difíceis e se estressando. Alimentos saudáveis são aqueles mais naturais possíveis, que traz benefícios para o corpo. Respeitar sua fome, observar emoções em relação aos alimentos e as situações da vida
Alimentos saudáveis: mais naturais, com ingredientes

que vc conheça e não seja esquisito, alimentos que estragam mais rápido”

<https://www.youtube.com/watch?v=yffCYBXMedc>

Comidas de verdade: Alimentos in natura, alimentos pouco processados sem substituir os alimentos de verdade. Os produtos alimentícios ultraprocessados que substituem alimentos de verdade, como pratos congelados e não precisam ser preparados. E levam ingredientes que são substâncias desconhecidas sem trazer nutrientes.

Conteúdo abordado no vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=Ltt6si2U39I>

“Ser magro não é sinônimo de ser saudável e nem ser gordo é sinônimo de não ser saudável.

As pessoas podem ser saudáveis, cuidar do corpo e ser feliz mesmo sendo gorda, a pessoa ser obesa geralmente é multifatorial, pode ter a ver com hormônios, com emocional. A pessoa que se alimenta bem mas o psicológico não está bem (ou ao contrário) ela não é uma pessoa saudável”. “Quando a pessoa busca ser saudável e ter saúde, a estética acompanha”
<https://www.youtube.com/watch?v=HJ7DMzejF1Q>

“É a mais pura verdade. Todo mundo come tanta porcaria, e só se preocupa com Glúten, sendo que tem muita coisa pior!” comentário

<https://www.youtube.com/watch?v=diGTCEHmVus>

“Normal seria se comêssemos somente alimentos orgânicos cru, ou seja, uma alimentação frugal. Pois lembrando a você, nós compartilhamos 99% do genética dos primatas, sendo assim, somos Frugívoros.

Sua alimentação “Normal” são as frutas e legumes, somente.” comentários

Falas retiradas dos comentários do vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=diGTCEHmVus>

“Obesidade multifatorial: genética, social, sedentarismo. Não deve ser tratado como desleixo. Ter tendência a ganhar peso deve ser um alerta para a alimentação, ter uma alimentação balanceada.”

<https://www.youtube.com/watch?v=eUwSZZF5-el>

“Mesmo com exames bons, pessoas gordas tem 30% a mais de possibilidades de sofrer um ataque cardíaco. Ter uma alimentação cuidadosa e fazer muita atividade física para mudar o quadro é essencial”

<https://www.youtube.com/watch?v=5Hq8shlnK28>

“Exames podem mudar e não medem muita coisa. O gordo sempre é uma bomba relógio. Posso desenvolver doenças por conta da minha obesidade. Foque em emagrecer e cuidar da sua saúde”

<https://www.youtube.com/watch?v=26cwetqt0Do>

“Ter muita gordura corporal não é saudável”

<https://www.youtube.com/watch?v=PkzlcN7gNFk>

“Pessoas magras podem ser estressadas, dormem e comem mal. Podem ter doenças.

Ter um percentual de gordura tão baixo pode atrapalhar até na gravidez. Olhar mais para a saúde do que para a balança.”

<https://www.youtube.com/watch?v=ocyFx1sg2SM>

A alimentação saudável é como um trem onde o destino final é numa vida melhor, mais saudável e feliz

<https://www.instagram.com/p/CF=-unKS3nYJ/?igshid=12h20gfgphes4>

“Manter um equilíbrio da vida com alimentação baseada em plantas, redução do estresse, se exercitar com frequência, se manter perto de pessoas que ama para ter momentos de felicidade.”

<https://www.saisquantico.com.br/o-segredo-das-zonas-azuis/>

Pessoas com estilo de vida saudável que vivem muito e tem altas taxas de pessoas saudáveis.

<https://www.karlasantone.com.br/dieta-das-zonas-azuis-o-que-comem-as-pessoas-mais-longevas-e-saudaveis-do-planeta/>

“As pessoas saudáveis têm alta expectativa de vida e baixa incidência de doenças crônicas. Comida de verdade é a base dessa alimentação, que inclui frutas, vegetais, peixes, azeite e pequena quantidade de vinho e derivados do leite”

<https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/dieta-mediterranea.htm?cmpid=copiaecola>

“Porém, apesar do que muitos pensam, o presunto é um bom alimento para fazer parte do nosso cardápio.”

<https://eagorainst.wordpress.com/2012/11/01/batalha-de-alimentos-peito-de-peru-x-peito-de-frango/>

“Wrap de peru é opção prática e saudável para quem está de dieta”

<https://www.vix.com/pt/bdm/gourmet/wrap-de-peru-e-opcao-pratica-e-saudavel-para-quem-esta-de-dieta>

“O presunto e o peito de peru normalmente são escolhidos para compor os cardápios de dieta por apresentarem baixa quantidade de calorias e um valor razoável de proteínas.”

<http://blogdamimis.com.br/2017/06/12/batalha-dos-alimentos-presunto-ou-peito-de-peru-na-dieta/>

“Não é por menos que, em 2015, a Organização Mundial da Saúde (OMS) colocou carnes processadas e embutidos no mesmo patamar de tabaco, bebidas alcoólicas e radiação em relação ao risco de câncer que oferecem. Não é por causa do embutido em si, mas pelos químicos. Quanto mais puro for o alimento, melhor”

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2017/04/peito-de-peru-e-saudavel-veja-as-diferencas-e-saiba-como-escolher-os-embutidos-9764941.html>

“O que é alimentação saudável? É difícil fechar uma definição para isso.

Mas às vezes as pessoas estão com bons exames, mas estão sem energia, com preguiça, com dores de

cabeça, humor oscilando muito, com tpm forte. Nada disso é saudável. Estar saudável é ter bons exames associados a uma boa motivação, felicidade, conseguir dormir. Quando estamos nos sentindo bem. Alimentação saudável é a mais natural possível, um prato colorido. Diferente da alimentação terapêutica que está em busca de usar os alimentos e qualidade com pesquisas científicas, com busca em efeitos medicinais no corpo.” Aline quissak, nutricionista, do instagram @nutri_secrets (https://www.instagram.com/nutri_secrets/?hl=pt-br) - em uma aula de um curso online sobre alimentação terapêutica

“Ser saudável inclui ter um bom funcionamento físico, mental e social. Ter uma boa saúde envolve não ter doenças e cuidar do seu corpo no geral, como por exemplo: beber bastante água, tomar sol, se alimentar direito, praticar atividades físicas, cuidar da higiene pessoal e saber repousar seu corpo também. No geral, é manter seu metabolismo funcionando. Quando não atendemos essas necessidades, a saúde física enfraquece, fazendo com que sua imunidade fique baixa e te deixando mais vulnerável a doenças. Ser saudável é você conseguir manter esses três pilares da sua vida em equilíbrio:

administrar seu físico, social e mental, juntos.” <https://www.desincha.com.br/blog/o-que-e-ser-saudavel/>

“Dicas para ser saudável: lavar as mãos com regularidade, beber água, diminuir o consumo de açúcar, diminuir porções de comida, comer vegetais com frequência, não pular o café da manhã, praticar esportes, cuidar do sono, cuidar da mente. Criar uma rotina que visa o bem-estar físico, emocional e mental traz diversos benefícios e pode, inclusive, ajudar na prevenção de várias doenças, desde as mais simples até as mais complexas e sérias! Ressaltando que a escolha de determinado estilo de vida engloba as relações de trabalho, o convívio familiar, a escolha de atividades recreativas e a rotina domiciliar, torná-lo o mais saudável possível pode ser um fator determinante para a qualidade e a expectativa de vida” <https://blog.vitta.com.br/2019/12/18/o-que-e-ser-saudavel/>

“O envelhecimento saudável é mais que apenas a ausência de doença. Para a maioria dos adultos mais velhos, a manutenção da habilidade funcional é mais importante”

<https://idosos.com.br/envelhecimento-saudavel/>

“O Envelhecimento Ativo e Saudável é o processo de otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Um indivíduo (ou população) envelhece bem quando se mantém ativo. Uma pessoa que envelhece de maneira saudável é aquela que continua trabalhando mesmo que tenha se aposentado de sua profissão”

<https://idosos.com.br/envelhecimento-ativo-e-saudavel/>

“Qualidade de vida: Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida”

[.http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2107-qualidade-de-vida-em-cinco-passos](http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2107-qualidade-de-vida-em-cinco-passos)

“Eu sempre acreditei que TUDO na vida deve ter equilíbrio, seja um relacionamento, a fé, o estilo de vida, de alimentação, enfim, todas essas coisas precisam de

bom senso, porque tudo que é fanatismo, obsessivo tem um único resultado: faz mal e pronto! Equilíbrio minha gente! Esse é o segredo! Caso contrário fica difícil conviver em sociedade!” <http://www.travessurassaudaveis.com.br/2015/08/o-que-e-ser-saudavel-para-voce.html>

“A vida é feita de opções. Tome as suas em consciência, encontre o equilíbrio entre os prós e contras dos seus gostos pessoais, rumo a uma vida mais saudável e sem esquecer em última análise, que é a sua qualidade de vida que pretende melhorar.”

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/vida-saudavel/>

É uma dieta baseada em hábitos dos japoneses, onde é notável a grande saúde, e longevidade dos japoneses. Eles por terem um cardápio mais natural, acabam sendo mais magros e muito menos obesos, essa dieta japonesa, restringe de forma notória o consumo de carboidratos dessa forma é necessário sempre, realizar com auto monitoramento, em relação a saúde. Também não deve ser realizada por mais de 7 dias, e não deve ser realizada por mais de 2 vezes por ano. <https://dieta->

japonesa.com.br/dieta-japonesa-perder-ate-10kg-em-7-dias/



Figura 70: "Ser saudável é uma escolha"
<https://www.facebook.com/proqualitycocota/photos/a.734541136628282/206103777311938/>



Figura 71: "Ciclo - vida saudável"
<https://www.acesa.com/saude/arquivo/edfísica/2018/06/04-dicas-para-voce-viver-mais-melhor/>



Figura 72: “Ser saudável é estar bem com si mesmo”
<https://www.facebook.com/oficial.jus/photos/-ser-saud%C3%A1vel-%C3%A9-ser-feliz-a-gente-sempre-diz-uma-grande-parte-disso-%C3%A9-estarmos-b/162341458649148/>



Figura 73: “Emagrecimento saudável e definitivo”
<https://issuu.com/thiagosilveirapereira/docs/ebook-emagrecer-saudavel-definitivo>

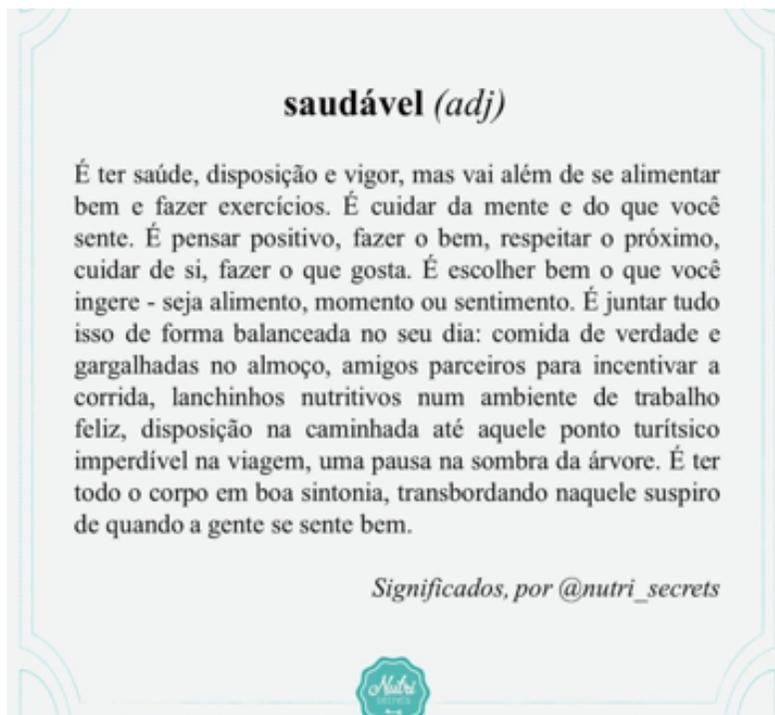


Figura 74: “Definição de ser saudável”
https://www.instagram.com/p/CHOk57_D4ly/?utm_source=ig_web_copy_link

Abaixo são respostas à pergunta “o que é ser saudável para vocês?” feito na história do meu instagram em 01/10/2020.

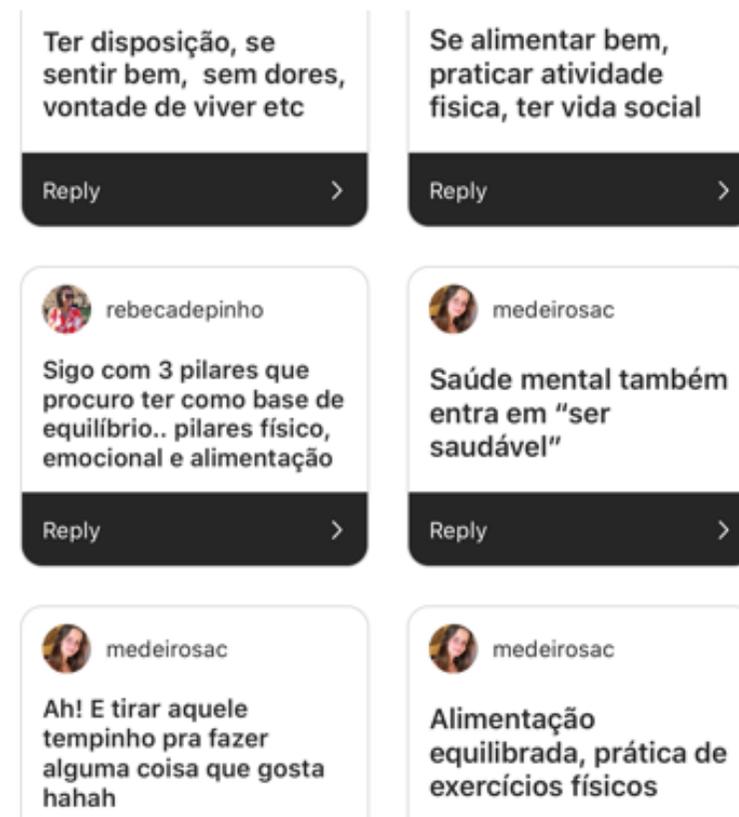


Figura 75: respostas no instagram



Figura 76: respostas no instagram

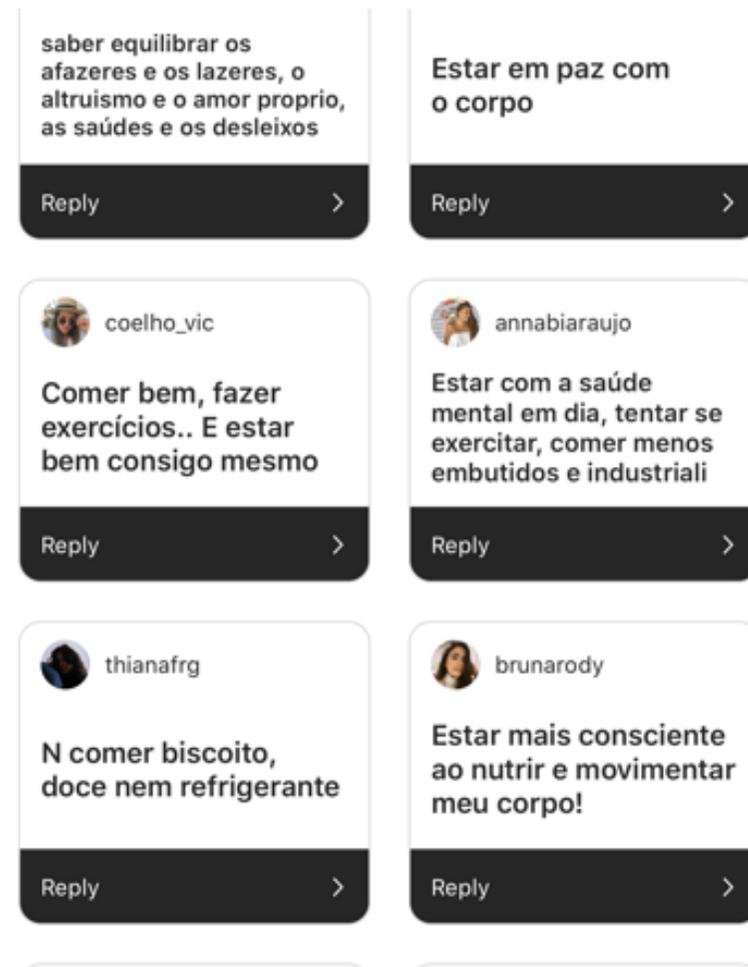


Figura 77: respostas no instagram

Anexo 2. Questionário e Entrevistas

Questionário para prestadores de serviços:

<https://forms.gle/M61FbNXYtYbRTwNR6>

1. Qual seu nome?
2. O que é ser saudável na sua opinião?
3. Você já enfrentou dificuldades para se tornar saudável ou para manter esse estilo de vida?
4. Se sim, Quais foram as suas dificuldades?
5. O que mais te ajudou nesse processo?
6. Seus amigos e familiares seguem o mesmo estilo de vida que você? (Única pergunta com respostas, sim, não, e outra para adicionar uma resposta)
7. Como essas pessoas encaram seu estilo de vida?
8. A forma como eles encaram seu estilo de vida, influencia suas ações ou motivações?
9. Agora sobre os seus pacientes e/ou alunos, quais as maiores dificuldades que você observa que eles encaram?
10. Qual a melhor forma de ajudar essas pessoas?
11. Você tem alguma dificuldade de encontrar serviços e produtos que te auxiliem ou vão de encontro aquilo que você quer para a sua vida?

Entrevista com “pessoas comuns” por ligação telefônica:

1. O que é ser saudável na sua opinião?
2. Você se considera uma pessoa saudável?
3. Você sempre foi saudável ou foi algo que precisou mudar na sua vida?
4. Você teve alguma dificuldade?
5. Quais foram as suas dificuldades que enfrentou?
6. Você já pensou em desistir? (se a pessoa respondesse que sim) Pq?
7. O que mais te ajudou a ser saudável?
8. As pessoas a sua volta são saudáveis?
9. Como elas lidam com o seu estilo de vida?
10. Isso te influencia?
11. Você encontra alguma dificuldade de encontrar serviços e produtos que te auxiliem ou vão de encontro aquilo que você quer para a sua vida?
12. Existe alguma ferramenta que você acredita que poderia te ajudar?

Anexo 3. Lista de observações da entrevista

Dificuldades apresentadas:

- Organização;
- Falta de tempo;
- Dificuldade em Conciliar produtividade no trabalho com organização e manutenção de uma vida saudável;
- Tenho dificuldade de encontrar profissionais que me auxiliem e não foquem somente na questão estética, mas sim, na saúde e longevidade;
- Ter realmente vontade;
- Resistência em mudar hábitos;
- Se adaptar;
- Falta de paciência e de entender o processo e que alguns benefícios só vem a longo prazo;
- Esforço em entender que mudanças levam tempo;
- Cansaço de uma rotina cheia;
- Dar o primeiro passo;
- Fácil acesso a alimentos de baixa qualidade;
- Por achar caro encontrar alimentos de qualidade e acesso a profissionais de saúde que amparem essa rotina saudável;
- Vício por açúcar;
- Pelo paladar mais atrativo de comidas que não fa-

- zem muito bem;
- Cair na tentação;
- Compensação de emoções na comida;
- Manter a consistência;
- Falta de entendimento do impacto de hábitos ruins na nossa saúde;
- Falta de vontade e motivação;
- Preguiça;
- Falta de apoio de amigos e familiares.

O que ajudou as pessoas nesse processo:

- Ver resultados na própria saúde;
- Se sentir disposta e com saúde;
- Compreender que para estar bem para ser produtivo é preciso cuidar do nosso corpo;
- De colocar a própria vontade de mudar acima de qualquer obstáculo;
- Assumindo responsabilidade;
- Aprendendo a trocar hábitos;
- Ter conhecimento;
- Apoio e incentivo de amigos e familiares;
- Se conhecer e saber o que é melhor para o seu corpo;

- Ter conhecimento direcionado;
- Ter tratamento individualizado;
- Bons exemplos e boas práticas de pessoas em volta;
- Ter um ambiente a volta que favoreçam esse estilo de vida;
- Ter atitudes de autocuidado;
- Ter práticas que acalmem a mente e o corpo;
- Tornar a transição um desafio prazeroso;
- Resultados diários me fazem querer ser melhor a cada dia;

Atores que influenciam as opiniões e agregam conhecimento para o perfil:

- Nutricionistas;
- Personal Trainers;
- Médicos;
- Terapêuticos;
- Profissionais que falam da ayurveda;
- Cursos on-line que tratam sobre nutrição e estilo de vida saudável;
- Youtube e instagram de profissionais ou digital influencers, como por exemplo:

- Bela Gil;
- Rita Lobo;
- Pati Bianco.

Atores que auxiliam e atendem algumas necessidades desse perfil de manter esse estilo de vida

- Aplicativos ou professores de meditação;
- Revistas;
- Perfis que ensinam receitas;
- Videos e perfis que ensinam sobre exercicios físicos;
- Hortifruti;
- Feiras de alimentos;
- Lojas de produtos naturais.